

DRA. TERESA AUBELE, DR. DOUG FREEMAN
DRA. LEE HAUSNER E SUSAN REYNOLDS

MENTES MILIONÁRIAS



Desvende os segredos de quem ficou rico

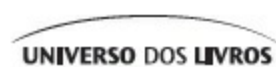
UNIVERSO DOS LIVROS



*DRA. TERESA AUBELE, DR. DOUG
FREEMAN
DRA. LEE HAUSNER E SUSAN
REYNOLDS*

MENTES MILIONÁRIAS

São Paulo
2013



Train your brain to get rich

Published by arrangement with Adams Media. An F+W Media, Inc. Company, 57 Littlefield Street, Avon, MA 02322, USA.

© 2013 by **Universo dos Livros**

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

1ª edição - 2013

Diretor editorial: Luis Matos

Editora-chefe: Marcia Batista

Assistentes editoriais: Ana Luiza Candido, Raíça Augusto e Raquel Nakasone

Tradução: Larissa Wostog Ono

Preparação: Isadora Prospero

Revisão: Fabiana Chiotolli e Viviane Zeppelini

Arte: Francine C. Silva e Valdinei Gomes

Capa: Zuleika Iamashita

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

T722

Mentes milionárias / Tereza Aubele ...[et al]; [tradução de Larissa

Wostog Ono]. – São Paulo: Universo dos Livros, 2013.
272 p.

ISBN 978-85-7930-400-2

Título original: Train your brain to get rich

1. Finanças pessoais 2. Autoajuda 3. Educação financeira I. Aubele, Tereza II. Freeman, Doug III. Hausner, Lee IV. Reynolds, Susan V. Ono, Larissa Wostog

13-0300

CDD 650.1

Universo dos Livros Editora Ltda.

Rua do Bosque, 1589 • 6º andar • Bloco 2 • Conj. 603/606

Barra Funda • CEP 01136-001 • São Paulo • SP

Telefone/Fax: (11) 3392-3336

www.universodoslivros.com.br

e-mail: editor@universodoslivros.com.br

Siga-nos no Twitter: @univdoslivros

Contents

Capa Página

Página de Título

Direitos Autorais Página

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1: O QUE É RIQUEZA?

CAPÍTULO 2: COMO SEU CÉREBRO FUNCIONA

CAPÍTULO 3: DESCOBERTAS NO CAMPO DA NEUROCIÊNCIA QUE
O AJUDARÃO NA BUSCA PELA RIQUEZA

CAPÍTULO 4: CAMINHOS NEURAIIS PARA CHEGAR À RIQUEZA

CAPÍTULO 5: ACREDITE QUE VOCÊ PODE ENRIQUECER

CAPÍTULO 6: CRIE A INTENÇÃO DE ENRIQUECER

CAPÍTULO 7: APRENDA A ENRIQUECER

CAPÍTULO 8: TRABALHE INTENSAMENTE PARA ENRIQUECER

CAPÍTULO 9: MEDITE PARA ENRIQUECER

CAPÍTULO 10: BRINQUE SUA TRAJETÓRIA PARA O SUCESSO

CAPÍTULO 11: EXERCITE SUA TRAJETÓRIA PARA O SUCESSO

CAPÍTULO 12: DURMA SUA TRAJETÓRIA PARA O SUCESSO

CAPÍTULO 13: COMA SUA TRAJETÓRIA PARA O SUCESSO

APÊNDICE: ATIVIDADES ESPECÍFICAS QUE VOCÊ PODE
DESENVOLVER PARA TREINAR SEU CÉREBRO PARA
ENRIQUECER

SOBRE OS AUTORES

INTRODUÇÃO

“Quem pensa enriquece.”
Napoleon Hill

Napoleon Hill tinha razão: qualquer um enriquece pensando, desde que tenha um cérebro cujos pensamentos sejam prósperos. Se você é o tipo de pessoa que se lembra de ter sofrido nas aulas de matemática ou dispensa prestar atenção em sua vida financeira porque “não tem jeito para números”, *Mentes milionárias* é exatamente o livro de que você necessita para obter conhecimento e confiança para desenvolver um bem-sucedido programa de geração de riqueza.

O cérebro é um órgão extraordinário, mas até estudos recentes ele permanecia algo misterioso. Era comum acreditar-se que, uma vez que o cérebro estivesse desenvolvido, a única mudança que ocorria era a deterioração que acompanha o processo de envelhecimento. Nos dias atuais, contudo, a explosão no campo das pesquisas cerebrais desvendou o funcionamento desse órgão-mestre, e os resultados comprovaram a existência de notícias animadoras em relação ao modo como o cérebro se desenvolve continuamente e quais funções nossos pensamentos podem ter na criação de um cérebro com pensamentos prósperos.

Mentes milionárias associa avanços recentes no campo da neurociência à geração de riqueza, a fim de ajudá-lo a aprender a:

- *Compreender o funcionamento de seu cérebro* – como ele trabalha contra e a favor de você em sua batalha pela riqueza.
- *Ganhar mais dinheiro* ao fortalecer a região pensante e analítica de seu cérebro, a fim de identificar as melhores oportunidades de negócio e investimento.
- *Investir de maneira mais sábia* ao suspender hábitos que levam ao raciocínio equivocado.
- *Recuperar-se de crises financeiras* sem cair nas armadilhas das reações de “lutar ou fugir” de seu cérebro.

- *Realizar orçamentos para contrair fundos de investimento*, ampliando as habilidades do cérebro quando se estabelecem objetivos.
- *Atingir os objetivos financeiros desejados*, fortalecendo as habilidades do cérebro em ignorar distrações e em permanecer determinado e focado.

Todas essas e outras ferramentas o ajudarão a iniciar seu treinamento e a assumir o controle de suas finanças. Se você deseja utilizar os valiosos recursos de seu cérebro para gerar riqueza, não perca mais nem um minuto... Sua fortuna o espera!

CAPÍTULO 1

O QUE É RIQUEZA?

Princípio: Todos nós desejamos a riqueza – e quem não desejaria? –, mas você não é capaz de saber qual forma de riqueza deseja até saber quanto você vale.

Muito do que você sabe sobre dinheiro, suas ideias sobre recursos e o modo como você toma suas decisões financeiras já estão implantados em seu cérebro, esteja você ciente ou não disso. Tal conhecimento é resultado do que você viu seus pais fazendo, dos ensinamentos que você ouviu deles ou do que observou em outras pessoas. Talvez você tenha seguido um caminho diferente em relação a ganhar, gastar e investir dinheiro, mas isso não significa que seu cérebro tenha acompanhado seus planos plenamente. Para treinar seu cérebro com o objetivo de enriquecer, é necessário, primeiramente, que você conheça o que está armazenado em sua memória e de que maneira a compreensão que seu cérebro tem quanto ao dinheiro pode afetá-lo mais do que imagina.

Este capítulo em particular o ajudará a lançar uma luz nos esconderijos de sua mente/cérebro para checar quanto ela/ele sabe (ou não) acerca da geração de riqueza. Discutiremos aqui o conceito de dinheiro – como seu cérebro o compreende e se relaciona com ele –, além de ideias que você possui a respeito do dinheiro e talvez sequer tenha ciência de que afetam sua geração de riqueza. Mas, antes de começarmos a aprender sobre o cérebro e como ele pensa sobre dinheiro, vamos dedicar alguns minutos à avaliação de sua necessidade de treinar o cérebro para enriquecer.

Por que você precisa treinar seu cérebro para enriquecer?

A menos que você já tenha se tornado um milionário por conta própria, é muito provável que não esteja usando o cérebro em sua capacidade máxima para gerar riqueza. Vamos iniciar avaliando onde você se encontra na escala de criação de riqueza.

“Como estou me saindo em relação ao dinheiro?”

1. Sobre dinheiro, meus pais:

- A. me ensinaram a administrar o dinheiro e a ser moderado.
- B. geralmente davam bons exemplos, mas não falavam muito sobre dinheiro.
- C. queixavam-se de nunca ter o suficiente, mas não faziam nada para mudar.
- D. nunca tiveram noção e estavam sempre duros.

2. Quanto à carreira, eu:

- A. estabeleci meus objetivos com antecedência para ingressar em uma profissão bem remunerada.
- B. não pensei muito a respeito e atualmente me arrependo da minha escolha.
- C. não tenho uma carreira, e sim um emprego (do qual não gosto particularmente).
- D. não estou certo nem sobre o que é uma carreira.

3. Em relação à quantia de dinheiro que ganho, eu:

- A. estou indo bem, mas sempre almejo ganhar mais.
- B. encontro-me bem abaixo de onde esperava estar a essa altura da vida.
- C. estou estagnado em um determinado nível e sou sempre passado para trás quando há promoções.
- D. estou quase sempre em apuros, muito infeliz e não vejo muitas opções.

4. Quanto a fazer investimentos, eu:

- A. tenho um plano de longo prazo, o qual revejo a cada cinco anos.
- B. deposito recursos em minha previdência privada todos os anos, mas é tudo dinheiro.
- C. investi em uma casa, mas não tenho outros investimentos.
- D. não tenho dinheiro suficiente para investir em algo.

5. Quando tenho que tomar uma importante decisão financeira, eu:

- A. pesquiso e avalio cuidadosamente todas as minhas opções antes de tomar decisões.
- B. contrato um consultor de investimentos e faço tudo o que ele recomenda.
- C. adio por meses, até que eu seja obrigado e enfrentar a decisão.
- D. sem dinheiro = sem decisões financeiras.

6. Descreveria minha inteligência financeira como:

- A. ampla, mas há muito o que aprender.
- B. relativamente sólida para decisões do dia a dia, mas deficiente de maneira geral.
- C. muito inocente, quase como era no ensino médio.
- D. Zero. Nenhuma. Nula.

7. Minha conta poupança:

- A. é uma das minhas prioridades mais importantes.
- B. está crescendo aos poucos, mas não tão rápido quanto eu gostaria.
- C. está aquém de como deveria.
- D. inexistente.

8. Quanto a um “plano de emergência”, eu:

- A. tenho reservada em uma conta poupança intocável a quantia para três meses de despesas.
- B. tenho cerca de R\$ 2.000,00 em minhas economias que eu não toco, a menos que precise.
- C. não tenho um, pois nunca há dinheiro suficiente para guardar.
- D. minha vida inteira é uma emergência.

9. Para me manter atualizado a respeito de assuntos e do mercado

financeiro, eu:

- A. leio revistas de finanças, converso com meu corretor e examino relatórios financeiros.
- B. assisto a programas de finanças na televisão, leio algumas publicações especializadas no assunto de vez em quando.
- C. não presto muita atenção, a menos que me afete diretamente.
- D. não tenho motivos para prestar atenção, pois não tenho dinheiro extra para investir.

Respostas

Se escolheu mais alternativas A, você possui uma base financeira sólida na qual se estabelecer, mas poderia fazer uso de um reforço para atingir o nível seguinte. Seu cérebro é perfeito para o treinamento e responderá de maneira positiva às sugestões oferecidas no decorrer deste livro. Quase que instantaneamente você gerará maior riqueza e felicidade.

Se escolheu mais alternativas B, sua base financeira é um pouco deficiente, mas passível de salvação. Com um pouco de trabalho, você pode reforçar seu conhecimento financeiro, aprender maneiras de fazer seu cérebro trabalhar mais intensamente a seu favor e aumentar os recursos de maneira significativa. Este livro é um suporte repleto de ideias – sem que haja a necessidade de você ser um gênio da matemática para se beneficiar bastante.

Se escolheu mais alternativas C, há muito trabalho a ser feito. Além disso, você está ansioso para se sentir mais confiante e descobrir maneiras de subir os degraus da escada, tanto no âmbito profissional como no financeiro. Com um pequeno ajuste, seu cérebro, em breve, iluminará o caminho para a prosperidade.

Se escolheu mais alternativas D, seu cérebro precisa realizar muito trabalho para se recuperar. Você simplesmente não recebeu o conhecimento necessário para gerar riqueza, mas não é tarde demais. Mudar seu acesso à geração de recursos não será tão difícil ou desencorajador quanto você pode imaginar. Você pode despertar seu cérebro e fazê-lo funcionar em pouco tempo.

Como seu cérebro está se recuperando?

Graças a milhões de anos de evolução, somos organismos biológicos extremamente inteligentes, mas, quando se trata de tomar decisões financeiras, podemos ser indevidamente influenciados por antigas habilidades cerebrais. Nossa evolução não apenas guia as decisões que tomamos quando nos deparamos com situações semelhantes àquelas que enfrentaram nossos ancestrais, mas também com as que nossos ancestrais nunca previram. Até pouco tempo atrás – em termos evolucionistas – os seres humanos eram caçadores que viviam em comunidades nômades em busca de um parceiro. Procriavam, buscavam moradia, saqueavam à procura de alimentos e caçavam presas que poderiam comer, enquanto evitavam predadores que desejavam comê-los.

Os humanos não são os únicos animais que constroem ferramentas, demonstram discernimento ou planejam o futuro. No entanto, não há outras espécies capazes de se equiparar à nossa habilidade fenomenal em fazer previsões e estimativas, em observar correlações e em pressupor a causa a partir do efeito. Nossos cérebros são, pelo menos, três vezes maiores que os dos gorilas ou chimpanzés, mas nos 200 mil anos desde que o *Homo sapiens* evoluiu, o cérebro humano permaneceu quase do mesmo tamanho. A maior parte das áreas “modernas” do cérebro humano, como nosso córtex pré-frontal esquerdo (considerado o “diretor-executivo” de nossos cérebros), desenvolveu-se bastante na Idade da Pedra e, desde então, não mudou muito.

Em reinos financeiros, as culturas alimentares domesticadas e as primeiras cidades datam de apenas 11 mil anos atrás, e os primeiros mercados financeiros de que se tem conhecimento, baseados na troca de alimentos e prata, surgiram na Mesopotâmia em aproximadamente 2500 a.C. Os mercados formais de ações e de títulos surgiram há apenas quatro séculos. Tudo isso significa que, quando se trata de dinheiro, seu cérebro tem muito a aprender em um curto período.

AS LIMITAÇÕES DE SEU CÉREBRO

Seu cérebro é mágico para algumas coisas, como o reconhecimento de padrões simples ou o disparo de reações emocionais em nanossegundos, mas deixa a desejar em outras tarefas: reconhecer e avaliar tendências financeiras

ou negócios de longo prazo, identificar quando os padrões são verdadeiramente aleatórios ou se concentrar em muitas coisas ao mesmo tempo. Seu cérebro também é treinado para reagir ao medo e julgará algumas situações como perigosas mesmo quando não são. Todas essas habilidades e instintos são desafiados (e desafiadores para dominar!) na tomada de decisões financeiras.

Felizmente estamos na vanguarda de novas explorações cerebrais, as quais estão oferecendo compreensões espantosas em relação ao modo como o cérebro humano funciona e como você pode maximizar suas capacidades cerebrais. Graças a descobertas da neurociência, todos nós podemos compreender muito mais a respeito de como essa estrutura esplendidamente complexa a que chamamos de cérebro funciona e o que podemos fazer para intensificar seu desenvolvimento em todas as áreas de nossas vidas, inclusive o conforto pessoal e financeiro.

Temos uma abundância de ideias e conhecimento para auxiliá-lo no decorrer de sua busca para se tornar rico... Mas, antes, você precisa definir o que riqueza significa para você!

O que significa ser rico para você?

Sua resposta imediata poderia ser um número específico em uma conta bancária, mas, na verdade, sua riqueza é o montante de quatro importantes contas capitais:

1. **Capital humano:** todas as atividades que intensificam o desenvolvimento pessoal e interpessoal.
2. **Capital intelectual:** todas as atividades que expandem sua base de conhecimento.
3. **Capital financeiro:** como você ganha, administra, economiza e transfere dinheiro.
4. **Capital social:** como você emprega sua empatia para fazer do mundo um lugar melhor.

Por que o dinheiro por si só não motiva seu cérebro?

Dinheiro, por si só, não satisfaz uma necessidade básica de sobrevivência, como alimento, água, moradia e sexo. Dinheiro é apenas papel, afinal de contas; o que tem valor é o que o dinheiro representa para nós. O dinheiro é, portanto, chamado de “reforço secundário”, pois, ao mesmo tempo que pode ser utilizado para adquirir uma recompensa “primária” (comida, água), não é uma recompensa primária propriamente dita. Na verdade, o que você compra com seu dinheiro pode ser uma recompensa secundária também! Ao usar o dinheiro, sua linha de pensamento pode geralmente seguir algo como isso:

Dinheiro (reforço secundário) → compre um iate (reforço secundário) → atraia um parceiro possível (reforço secundário) → apaixone-se (reforço secundário) → reproduza-se (recompensa primária).

Assim, o dinheiro torna-se mais ou menos poderoso dependendo de sua visão em relação a ele e como você escolhe usá-lo. Infelizmente, seu cérebro pode ter problemas com a subjetividade. Por exemplo, se você tem um grande sonho temperado com diversos reforços, seu cérebro pode se sentir tão sobrecarregado que dependerá da emoção, e não da lógica, para decidir qual reforço precisa ser prioritário. Entender o cerne de seus desejos e transformar seus sonhos em objetivos mais alcançáveis fará com que seja mais fácil para seu cérebro lógico atingir suas metas.

Qual é o preço da felicidade?

Sua mãe estava certa ao dizer a você que “dinheiro não traz felicidade”. Diversos estudos descobriram que ter dinheiro além de um determinado nível (cerca de R\$ 100.000,00 a R\$ 150.000,00 de renda anual), nos Estados Unidos, não melhora significativamente os níveis de felicidade. Se alguém está vivendo no nível da pobreza – ou abaixo dele –, ter uma renda anual suficiente para subir na escala econômica (mesmo que só o suficiente para pertencer à classe média) o fará feliz, mas principalmente porque lhe permitirá satisfazer suas necessidades básicas, como moradia e alimentação, de maneira mais fácil. Então, qual a sua definição de riqueza?

Você é o tipo de pessoa que “precisa” de pelo menos R\$ 400.000,00 de renda anual para se sentir rico? Ou estaria feliz da vida se tivesse R\$ 150.000,00 de renda anual e tivesse muito dinheiro e tempo para divertir-se e viajar?

O que o termo “riqueza” significa para você?

Quando uma notável especialista em finanças palestrou a uma classe grande de veteranos de uma faculdade, ela perguntou para a plateia feminina como elas se sentiam em relação à palavra “riqueza”. Quase todas as mulheres – as quais eram todas muito inteligentes – sequer pensaram na palavra riqueza em relação a si mesmas ou pensaram que a riqueza era algo que outras pessoas conseguiriam, enquanto elas não.

Indo um pouco mais a fundo, a especialista em finanças descobriu que essas mesmas mulheres desejavam intensamente ter estabilidade financeira, tornar-se boas na administração do dinheiro e atingir paz de espírito.

Enquanto o dinheiro por si só não as motivava, esses outros desejos, sim. No entanto, por causa de sua falta de habilidade em ligar os pontos entre dinheiro e seus desejos, elas muito provavelmente encontrariam dificuldades em obter riqueza.

Definir exatamente o que é riqueza para você – e qual valor você atribui a ela – é um componente importante no processo de obtenção de recursos.

DE ONDE VIERAM SUAS IDEIAS EM RELAÇÃO AO DINHEIRO?

Assim como as mulheres daquela universidade, cada um de nós chega à idade adulta com um roteiro monetário particular, ideias conscientes e inconscientes a respeito do dinheiro: como alguém ganha dinheiro, o modo como o administra, de que maneira se comporta alguém que tem muito dinheiro e quanto é dinheiro suficiente, por exemplo. Esses padrões se originam de nossas experiências com dinheiro em nossas famílias e comunidades. Percebendo ou não, essas mensagens primárias nos influenciam e podem trabalhar contra nós em nossa busca pela prosperidade.

Por que algumas pessoas gastam por amor?

Padrões monetários que você traz consigo da infância podem desempenhar um papel importante em sua habilidade de guardar dinheiro. Por exemplo, se você foi criado em um lar

em que a ligação emocional entre os membros da família era insatisfatória, mas coisas na forma de presentes eram usadas como substituto do amor, você pode considerar a aquisição de bens como uma maneira de se sentir amado. Isso geralmente acontece de modo inconsciente e pode anular suas decisões mais sensatas. Você pode se sentir atraído a comprar coisas para se sentir amado, o que dificultará sua economia financeira.

Considere os tipos de mensagem que você recebeu. Seu pai disse a você que pessoas ricas são grosseiras e arrogantes e não compreendem ou valorizam as coisas importantes da vida? Sua mãe expressava a ideia de que as mulheres são inúteis quando se trata de ganhar e administrar dinheiro? Sua família sempre viveu próximo do limite financeiro ou sempre havia o suficiente para suas necessidades e alguns de seus desejos?

Você pode interpretar essas mensagens e seus efeitos sobre você e desafiá-los de modo a conseguir tomar decisões diferentes daquelas que tomou no passado com relação à riqueza. Por exemplo, se sua mãe o ensinou que as mulheres não deveriam se envolver na tomada de decisões financeiras e as deixava a cargo de seu pai, esse não deve ser seu caminho, mesmo que funcionasse para sua mãe. Se sua família sempre viveu próximo do limite, você então também pode se sentir confortável vivendo nesse limiar. Porém, considere que se afastar do limite pode ser satisfatório à sua maneira.

O QUE SEUS PADRÕES FINANCEIROS DIZEM?

Preencha as lacunas a seguir para conferir se suas ideias (conscientes ou inconscientes) sobre dinheiro estão detendo seu progresso.

1. As pessoas ricas assim se tornam porque _____

2. As pessoas são pobres porque _____

3. Financeiramente eu tenho direito a _____

4. A relação entre dinheiro e felicidade é _____

5. Eu sempre poderei me dar ao luxo de _____
6. Eu nunca poderei me dar ao luxo de _____
7. Financeiramente eu não mereço _____
8. Os pais têm a obrigação de _____ aos filhos.
9. Nunca confie seu dinheiro a _____
10. Tenho receio de possuir uma riqueza considerável porque _____

Observe que as questões 6 a 10 refletem crenças de limitação financeira. À medida que ler este livro, você aprenderá como esses padrões negativos de pensamento – e tudo que é negativo ou mesmo limitante que você já descobriu a respeito de seu padrão monetário – podem interferir de modo significativo em seu objetivo de geração de riqueza.

VOCÊ TEM O QUE É PRECISO PARA SER RICO?

Diversos estudos relataram que, independentemente do gênero, os indivíduos que geram riqueza apresentam muitas – se não todas – das características a seguir:

- focado nos objetivos;
- entusiasmado;
- criativo;
- movido a desafios;
- disciplinado;
- capaz de motivar e direcionar outros;
- inovador;
- informado;
- carismático;
- corre riscos;
- habilidoso na escolha pela satisfação de longo prazo em vez da gratificação imediata. Tudo bem, você tem muito trabalho a fazer! O principal objetivo deste livro é ajudá-lo a treinar seu cérebro para cultivar essas características. Portanto, continue lendo, aspirante.

Se você quer ser rico, primeiro seja feliz!

Vivemos em uma cultura que iguala intensamente dinheiro e felicidade – embora saibamos que nem todas as pessoas ricas são felizes. Psicólogos e pesquisadores provaram de maneira consistente que ser positivamente energizado (feliz) induz a melhor desempenho, aumento de criatividade, autoconfiança, energia e capacidade de raciocinar. Essa combinação atingível melhora enormemente suas chances de adquirir riqueza e obter qualquer que seja o nível de sucesso que você almeje. Na verdade, quando seu cérebro é otimista e energizado, ele funcionará de maneira muito mais eficiente do que quando você se sente negativo ou deprimido – isso é um fato.

Vá em busca de experiência

Os pesquisadores Leaf van Boven, da Universidade do Colorado, e Thomas Gilovich, da Universidade Cornell, ambas nos Estados Unidos, descobriram que somos mais felizes quando escolhemos experiências em vez de coisas materiais. Seja passar férias na Itália, fotografar a vida selvagem local, tocar piano ou aprender um assunto novo, atividades que envolvem plenamente nossas mentes satisfazem nossas necessidades autodeterminadas mais importantes. “As experiências contribuem com o processo de autorrealização”, afirmou van Boven. “Elas ajudam as pessoas a se tornar o tipo de gente que gostariam de ser.” Isso significa que não são as coisas que você pode comprar na vida, e sim as experiências criadas por você e que intensificam a atividade cerebral, aquelas que contribuem para o sucesso final. Os cérebros foram destinados à inovação e a desafios e prosperam com o estímulo e o comprometimento.

GANHE COM A FELICIDADE

Estudos comprovaram que, uma vez que você pode satisfazer suas necessidades (viver confortavelmente acima da linha da pobreza), ter dinheiro não se correlaciona com a felicidade. No entanto, estudos também mostraram que pessoas felizes tendem a ganhar mais dinheiro. Como isso acontece?

Sentir-se feliz mantém seu cérebro quimicamente mais equilibrado, em vez de oscilando à medida que os hormônios do estresse sobem ou descem. Além de ser muito mais relaxado, aqui estão alguns motivos a mais por que é importante ser feliz, particularmente em relação à sua saúde cerebral. Ser feliz:

- estimula o aumento das conexões nervosas;
- aumenta a produtividade mental;
- aumenta sua habilidade em analisar e pensar;
- afeta sua percepção quanto ao que o cerca;
- aumenta a atenção.

Em suma, pensamentos felizes levam a mais pensamentos felizes; e pessoas felizes são mais criativas, resolvem problemas mais rapidamente e tendem a ser mais mentalmente atentas.

Ser feliz é apenas uma das habilidades que você pode dominar e que capacitará e incentivará você e seu cérebro na busca pela riqueza.

A riqueza é seu destino?

Os seres humanos são a única espécie de que se tem notícia que é ciente de possuir cérebros e corpos capazes de adaptação, de poder afetar o curso que suas vidas tomam, de ter a capacidade de fazer escolhas, ao longo do caminho, que afetam imensamente a qualidade de suas vidas – nos aspectos biológico, intelectual, ambiental e espiritual. Como humanos, somos capazes de nos moldar para nos tornarmos o que e quem desejamos ser. Enquanto alguns de nós, de fato, apresentam imperativos genéticos e biológicos que possivelmente exigem medicação ou treinamento para serem superados, ou pelo menos para serem regulados, a maioria esmagadora de nós tem mesmo o destino nas mãos.

Cite três coisas que podem gerar mais riqueza

Um estudo revelou que pessoas às quais foi solicitado que escrevessem três coisas muito específicas que as faziam felizes todos os dias, durante o período de uma semana, eram mais felizes do que aquelas que não o fizeram. Essa tendência permaneceu durante checagens realizadas em um, três e seis meses, e muito tempo depois do término do estudo. Os pesquisadores acreditam que as pessoas que se concentraram em três aspectos específicos que lhes traziam felicidade todos os dias treinavam essencialmente seus cérebros na busca por coisas que as faziam felizes. Você pode usar esse mesmo conceito procurando fazer com que três coisas que faz diariamente aumentem sua riqueza e, por meio disso, treinar seu cérebro na busca por oportunidades para gerar mais recursos.

Sim, você certamente pode treinar seu cérebro para obter sucesso, alcançar o que deseja na vida, tornar-se o melhor de você, tomar decisões financeiras ponderadas, maximizar a função cerebral quanto à realização de seus sonhos e assim por diante. Serão necessários foco, intenção, dedicação, responsabilidade, ação e persistência, mas você pode reformar seu cérebro para experimentar e criar ainda mais riqueza.

Forneceremos a você ações muito específicas que você pode adotar para ajustar seu cérebro, para melhor equilibrar emoções e pensamentos racionais ao tomar decisões, para estimular seu cérebro a crescer e expandir, para fomentá-lo e assim por diante. Por enquanto, aqui vão as boas e as más notícias quanto à transformação do cérebro, quando se trata de enriquecer:

As más notícias:

- Seu cérebro evoluiu lentamente e ainda regride às antigas reações, o que pode desanimar e frustrar seus melhores esforços em certas ocasiões.
- Seu cérebro é programado para sentir e reagir rápida e instintivamente ao medo; a reflexão vem em terceiro lugar, bem depois de o pânico ter se apresentado.
- A menos que seja estimulado, seu cérebro se acomoda em sulcos neurais.
- Seu cérebro irá se degenerar: sinapses não utilizadas se dissiparão e não serão formadas novas, a menos que haja estimulação.
- A química de seu cérebro pode criar um comportamento desequilibrado.
- Drogas e álcool podem afetar severamente a função de seu cérebro.
- Seu cérebro perde determinada potência à medida que você envelhece (mas ganha novas habilidades).

As boas notícias:

- Seu cérebro está à sua disposição.
- Cérebros lesionados são capazes de se regenerar.
- Seu cérebro criará novas sinapses quando novas atividades as exigirem.
- Seu cérebro amparará e reforçará vias neurais que já existem, caso haja necessidade.
- Seu cérebro pode ser reprogramado, empregando regiões incomuns para realizar tarefas exigidas.
- Você pode fazer coisas que melhorarão a química de seu cérebro; e, se necessário, você pode utilizar medicamentos para melhorar a função cerebral e a reatividade emocional.
- Sua mente pode ensinar seu cérebro a conter o medo.
- Você pode treinar seu cérebro para se concentrar, aprender novas habilidades e se desenvolver.
- Você pode fazer coisas que auxiliarão seu cérebro a permanecer maleável e saudável.

- Cérebros mais velhos tornam-se, de fato, cérebros mais sábios. Nunca é tarde para aprender novas habilidades.

Soa muito bom ao final, não é mesmo? Isso acontece porque há um amplo leque de ações que você pode adotar para treinar seu cérebro com o objetivo de enriquecer. Discutiremos muitas ideias excelentes e maneiras de executá-las, mas você precisa saber, primeiramente, o básico a respeito de seu cérebro e compreender como ele funciona. No próximo capítulo, você dará o primeiro passo em sua jornada para uma vida mais próspera!

CAPÍTULO 2

COMO SEU CÉREBRO FUNCIONA

Princípio: Seu cérebro magnífico está à sua disposição.

Seu cérebro é, disparado, o órgão mais complexo de seu corpo; ele é capaz de fazer dezenas de milhares de cálculos em um segundo e trabalhar mais rápido do que qualquer computador construído por um humano. Você pode potencializar esses cálculos para desenvolver sua riqueza.

Seu cérebro extremamente complexo:

- Monitora e controla sua respiração, batimentos cardíacos, circulação sanguínea, digestão e todas as demais funções corporais.
- Sente, interpreta e responde a pressão, dor, estímulos etc.
- Coordena todos os movimentos musculares.
- Experimenta e executa um amplo leque de humores.
- Observa, interpreta, cria, armazena e revoca inúmeras lembranças complexas.
- Conecta lembranças e pensamentos para formar associações complexas.
- Executa o pensamento abstrato.
- Cria e integra sua identidade.
- Regenera as células nervosas.

E essa é a lista resumida! Se soa como um corretor no andar da bolsa de valores, você está certo.

Como qualquer outro órgão ou mesmo qualquer máquina à qual se esteja mais acostumado, todas as partes de seu cérebro – das pequenas às grandes – contribuem para a manutenção dele da melhor forma possível. Compreender como todas essas partes trabalham juntas, de maneira ideal, para proporcionar ao cérebro um funcionamento saudável, pleno, regenerativo e crescente lhe

fornece o conhecimento para transformá-lo em uma máquina perfeita, que funciona à sua capacidade máxima para criar um “você” saudável, feliz e próspero. Alguns dos detalhes a seguir podem ser difíceis de compreender em uma primeira leitura, mas, quanto melhor você compreendê-los, melhor poderá direcionar suas energias e personalizar como treinará seu cérebro para enriquecer!

Você está funcionando à velocidade máxima?

Então você acredita que conhece bem seu cérebro? Bem, antes de levarmos você em um passeio guiado pelo funcionamento interno de seu cérebro, faça este rápido questionário para verificar se você realmente está funcionando à velocidade máxima, respondendo verdadeiro ou falso.

“O que sei a respeito de meu cérebro”

Nos itens a seguir, assinale verdadeiro ou falso.

1. O cérebro humano se desenvolveu dramaticamente nos últimos 200 mil anos.
2. O cérebro humano é completamente formado no nascimento e não muda muito depois.
3. O cérebro humano consiste em 500 milhões de neurônios.
4. Pelo menos 50% dos neurônios são encontrados nos gânglios da base.
5. A região mais desenvolvida do cérebro humano é o sistema límbico.
6. O “diretor-executivo” do cérebro humano é o cerebelo.

Respostas

1. **F:** O cérebro humano não se desenvolveu dramaticamente nos últimos 200 mil anos, o que explica o motivo de seu cérebro instintivo (ou reativo) geralmente dominar seu córtex pré-frontal (ou cérebro pensante). Seu neocórtex se desenvolveu, mas todos nós estamos um pouco atrasados, tendo que nos recuperar em relação à vida moderna.
2. **F:** Apesar de os cientistas terem acreditado nisso durante muitos anos, recentemente descobriram que o cérebro é capaz de se modificar no decorrer da vida.
3. **F:** Seu cérebro consiste em mais de 100 bilhões de células (10 bilhões são neurônios e 90 bilhões são células chamadas linfócitos T auxiliares).
4. **F:** Cinquenta por cento dos neurônios cerebrais estão acomodados em seu cerebelo.

5. **F:** A parte mais desenvolvida do cérebro é o lobo frontal. É a região de seu cérebro que o torna mais humano, pois permite a você pensar a respeito de si – algo de que os animais não são capazes.
6. **F:** O “diretor-executivo” de seu cérebro é o lobo frontal, em especial o córtex pré-frontal, no qual todas as nossas funções relacionadas ao cérebro e à mente estão integradas.

O portfólio de seu cérebro

A parte mais importante de um cérebro em atividade é também a mais básica: as células nervosas conhecidas como neurônios, seus bilhões de linfócitos T auxiliares e a maneira como essas células interagem entre si. Seu cérebro consiste em mais de 100 bilhões de células (10 bilhões são neurônios e 90 bilhões são linfócitos T auxiliares), cuja função principal é formar sinapses para o intercâmbio de informações elétricas.

100 trilhões e segue aumentando

Para se ter uma ideia visual do tamanho de seu cérebro, junte as duas palmas e depois cerre os punhos. Ao olhar para os polegares, você verá o tamanho aproximado dele. Seus dedos curvados, acima, são um pouco parecidos com as rugas na superfície de seu cérebro. Seus 100 bilhões de células nervosas pesam, aproximadamente, 1,5 kg no total e se conectam entre si ao longo de 100 trilhões de caminhos diferentes.

Felizmente, seus neurônios não estão reunidos em uma bagunça desorganizada nem comunicam as informações de modo aleatório. Muito semelhante a uma empresa bem sintonizada e funcional, seu cérebro está organizado em diferentes “departamentos” especializados em certos tipos de informação – desde informações básicas de sobrevivência quanto à saúde geral e a situação de seu corpo até regiões mais complexas relacionadas a pensamentos, emoções e reações.

Conexão monetária

Cada neurônio possui um corpo central, ou núcleo, no qual ocorre o metabolismo celular, mas também apresenta “braços” incrivelmente compridos e esticados (conhecidos como axônios) e “braços” menores (conhecidos como dendritos). Sob um microscópio, esses “braços” parecem balançar em ondas. Quando um impulso elétrico acumula

energia suficiente, ele percorre a curta distância dos dendritos até a extremidade do axônio, no qual um mensageiro químico – conhecido como neurotransmissor – é liberado para auxiliar o impulso elétrico na junção com os locais de recepção nos dendritos e em outros neurônios.

Essa união é chamada de sinapse. Cada célula tem a capacidade de gerar aproximadamente 15 mil sinapses, as quais, juntas, equivalem a uma rede imensa de axônios que criam cerca de 100 trilhões de sinapses.

AS TRÊS REGIÕES DE SEU CÉREBRO

Em geral, há três áreas principais no cérebro, cada uma com muitas estruturas que trabalham juntas rumo a um objetivo comum:

1. **Reptiliano:** o cérebro reptiliano é a parte mais antiga, o que significa que, provavelmente, formava o cérebro do homem primitivo como um todo. Ele funciona nos bastidores e contém todas as estruturas cerebrais que regulam as necessidades de sobrevivência: alimento, oxigênio, batimentos cardíacos, pressão sanguínea e reprodução, entre outras. É como uma sentinela silenciosa que monitora seu corpo e adjacências, sem seu conhecimento consciente. Sua reação de lutar ou fugir, ações de reflexo e outros comportamentos instintivos se originam nessa parte do cérebro.
2. **Límbico:** seu sistema límbico localiza-se sobre o cérebro reptiliano e, provavelmente, desenvolveu-se à medida que o homem evoluiu. Ele o ajuda a se concentrar em sua vida emocional e na formação de recordações. O sistema límbico possui estruturas responsáveis pelas sensações de prazer e dor, felicidade e medo, e reage a hormônios e drogas – por exemplo, opiáceos como a morfina. As estruturas límbicas se ativam intensamente quando você sonha. Seu sistema límbico fornece uma abertura para a formação de lembranças poderosas e emocionais, além de instigá-lo a buscar sensações que o fazem feliz ou o enchem de prazer.
3. **Neocórtex:** é seu cérebro mais desenvolvido, às vezes também chamado de córtex. É a parte do cérebro da qual você já viu milhões de imagens,

pois se localiza acima e nos arredores do sistema límbico; lembra um “chapéu” de cogumelo gelatinoso e enrugado. O neocórtex é responsável por fazer planos, pelos pensamentos abstratos e pela razão. É a parte do cérebro que sente e percebe o mundo ao seu redor, permitindo que você forme reações e tenha suas opiniões. Sua personalidade, suas esperanças e até sua habilidade em falar – tudo isso se forma e reside em seu neocórtex.

As rugas compensam

Quando você olha imagens do cérebro, uma das coisas que nota primeiramente é que a superfície de seu neocórtex é coberta pelo que parecem ser rugas. Tais rugas não são sinal de envelhecimento, e sim uma adaptação evolucionista. Ter rugas e dobras na superfície do cérebro permite que esta seja, muitas vezes, maior do que seria, caso o cérebro fosse liso; as rugas permitem que abriguemos muitos milhões de neurônios a mais dentro de nossos crânios. Eles nos deixam realizar muito mais associações neurais e proporcionam uma maior habilidade de aprendizado e de fazer novas conexões à medida que envelhecemos.

As cinco regiões mais importantes de seu neocórtex (ou córtex) e suas funções

Pelo fato de o córtex envolver e cobrir seu cérebro reptiliano e seu sistema límbico, um cirurgião teria que remover essa parte do cérebro ou fazer uma incisão para ver muitas das demais estruturas que há embaixo dela. O neocórtex é tão grande e abriga tantas funções principais que os neurocientistas o dividiram em quatro lobos – baseados no tipo de informação que cada um comanda – e o cerebelo, ou “pequeno cérebro”.

1. Lobo frontal
2. Lobo temporal
3. Lobo parietal
4. Lobo occipital
5. Cerebelo

Esses lobos subdividem-se nas metades (ou hemisférios) esquerda e direita, pelo sulco central, que passa longitudinalmente pelo centro do cérebro. De modo geral, as metades esquerda e direita desses lobos são responsáveis por funções semelhantes, mas cada uma se concentra no lado oposto do corpo. O lado esquerdo de seu cérebro é responsável pelo lado direito do corpo, enquanto o lado direito de seu cérebro ocupa-se com o lado esquerdo do corpo.

Além desses quatro lobos cerebrais, muitos neurocientistas também incluem o cerebelo – literalmente, seu “pequeno cérebro” – como uma quinta área principal.

Sim, é complicado, mas continue conosco enquanto descrevemos o que cada região de seu cérebro faz. Conhecer as partes de seu cérebro melhorará consideravelmente sua habilidade em compreender como ele funciona por completo, e o que você pode fazer para proteger e melhorar suas funções cerebrais. Consequentemente, você utilizará esse conhecimento para gerar riqueza.

O LOBO FRONTAL

Bem à frente de seu cérebro, localiza-se uma região conhecida como lobo frontal. É o maior dos lobos, com cerca de 30% do tamanho total do cérebro e constitui a região mais amplamente desenvolvida. É o lobo frontal que faz de nós seres humanos. Ele controla a maioria de nossas tomadas de decisão, tem a função de alicerce de nossa personalidade e é a região que permite que você pense sobre si mesmo. Alguns chamam o córtex frontal de “diretor-executivo do cérebro”, pois ele é responsável por pensarmos duas vezes antes de tomarmos decisões e agirmos, além de nos dar uma autorização final antes de interagirmos com o resto do mundo.

Mude suas conexões, mude sua prosperidade

O cérebro de Albert Einstein foi conservado durante muitos anos após sua morte. Ao analisá-lo, neurocientistas descobriram que o gênio mais famoso do mundo passou por mudanças em seu cérebro diferentes das ocorridas na maioria dos demais cérebros. De maneira notável, a região que separava seu lobo temporal do lobo parietal havia quase que sumido por completo. Neurocientistas acreditam que a isso se deve o modo de pensar mais integrativo de Einstein e sua habilidade em fazer associações incomuns, que outras pessoas “mais normais” não conseguiam. Um pesquisador da Universidade da Califórnia (Berkeley), nos Estados Unidos, também descobriu que Einstein tinha mais conexões cerebrais nessas regiões “lógicas” do cérebro em comparação a outros homens. O cérebro de Einstein nos prova que mudar nossas conexões e a estrutura cerebral, de fato, pode ajudá-lo a pensar de modo diferente, de maneira mais lógica e com mais clareza!

SEU CÓRTEX PRÉ-FRONTAL

No coração do lobo frontal está uma região conhecida como córtex pré-frontal, que é igualmente dividida em metades (ou hemisférios) esquerda e direita. Essa região se localiza diretamente atrás do centro de sua testa e é a última a se desenvolver à medida que você chega à idade adulta. Embora os

adolescentes gostem de pensar que possuem cérebros totalmente formados, o córtex pré-frontal ainda está se desenvolvendo e realmente não começa a ter destaque até a pós-adolescência. Esse processo começa e termina, em média, cerca de um ano mais cedo nas garotas do que nos garotos.

Esse córtex pré-frontal serve de centro de integração de todas as suas funções cérebro-mente. Em outras palavras, ele não apenas regula os sinais que seus neurônios transmitem para outras partes do cérebro e para seu corpo, mas permite que você pense e reflita sobre o que está fazendo fisicamente. O córtex pré-frontal particularmente permite que você controle suas respostas emocionais ao realizar conexões com seu sistema límbico profundo. Proporciona a habilidade de se concentrar em quaisquer escolhas e ter discernimento sobre seus processos reflexivos. Além disso, é a única região do cérebro que pode controlar suas emoções e comportamentos, e que o ajuda a se concentrar em qualquer que seja o objetivo escolhido. Ele o auxilia a crescer como ser humano, mudar aquilo que deseja e viver a vida do modo que *você* decidir!

SEU CÓRTEX ORBITOFRONTAL

O córtex orbitofrontal é uma subdivisão de seu córtex pré-frontal, definida anatomicamente como a parte do córtex pré-frontal que se localiza diretamente acima das órbitas oculares (por isso, “orbital” frontal). É, historicamente, uma das regiões menos compreendidas do cérebro humano, mas pesquisas recentes sugeriram que ela é importante nas tomadas de decisões, expectativas (de consequências boas ou ruins) e, particularmente, em atribuir valor relativo a objetos, pessoas e experiências do indivíduo. É seu córtex orbitofrontal que compreende o *valor* do dinheiro e será importante por deixá-lo tomar decisões baseadas tanto em valores subjetivos como objetivos. Uma tarefa e tanto para uma parte tão estreita do cérebro!

O LOBO TEMPORAL

Como o nome sugere, o lobo temporal é a parte localizada sob as têmporas, em ambos os lados da cabeça, exatamente atrás e abaixo do córtex frontal (dessa maneira, há realmente dois córtices temporais separados). Seus lobos temporais proporcionam algum processo sensorial, particularmente a audição, e abrigam as áreas de seu cérebro responsáveis pela fala e pela compreensão do discurso. No entanto, cada um dos lobos temporais também abriga seu hipocampo auxiliar. Os dois hipocampos convertem lembranças de curto

prazo em lembranças de longo prazo para armazenamento, e são essenciais para a formação de novas experiências fatuais ou emocionais. As placas de Alzheimer, por exemplo, iniciam-se no córtex, próximo do hipocampo, e, em seguida, entram nele. A perda de memória é, em geral, o primeiro sinal do mal de Alzheimer.

O lobo temporal serve de passagem para pensamentos e experiências, e determina como estes são processados e armazenados em sua mente. Muitos transtornos de humor surgem a partir de disfunções do lobo temporal e da incapacidade de processar lembranças de modo correto. Um funcionamento pleno do lobo temporal tem como resultado um “você mais esperto”!

O LOBO PARIETAL

As duas metades de seu lobo parietal localizam-se no alto do cérebro, exatamente atrás do lobo frontal e abaixo dos lobos temporais. O lobo parietal controla a magnitude da integração sensorial, recebendo informações de diferentes tipos de sensações – como o toque – e criando um fluxo suave de dados que trabalha junto, em tempo real. Os lobos parietais também fornecem a sensação de onde você está no mundo (conhecida pelos neurocientistas como *propriocepção*), a qual o auxilia a movimentar-se por sua vida cotidiana sem se chocar contra as paredes.

É no lobo parietal que também residem o conhecimento e o raciocínio matemático, portanto, ele é muito importante para o objetivo de multiplicar o dinheiro! Muitos neurocientistas concordam que, uma vez que muitos tipos de sensações baseadas em fatos são integrados aos lobos parietais (ou seja, *onde* você se encontra no mundo, para *que* está olhando, *como* você agirá para reagir), esse lobo ocupa-se com os aspectos lógicos da interação com o mundo, e isso será importante em sua busca para ser mais bem-sucedido.

O LOBO OCCIPITAL

As duas metades do lobo occipital localizam-se na parte posterior do cérebro, bem atrás e abaixo dos lobos parietais, na nuca. Essa parte é responsável pelo processo de todas as informações visuais que chegam ao cérebro pelos olhos. Pelo fato de nós, humanos, tendermos a depender de nossa visão mais do que qualquer outro sentido, temos um lobo do cérebro inteiramente dedicado ao processamento de informações visuais detalhadas.

O CEREBELO

O cerebelo, geralmente referido como “pequeno cérebro”, localiza-se abaixo dos lobos occipitais e parietais, e é um aglomerado diferenciado de células que são separadas dos seus quatro lobos. Cinquenta por cento de todos os neurônios estão acomodados nessa pequena região, a qual é importante para o controle motor, para a habilidade em prestar atenção e para vivenciar reações emocionais básicas, como o medo e o prazer.

Muitos dos estímulos do cerebelo concentram-se no ajuste fino de suas ações em relação ao mundo exterior, garantindo que você caminhe em linha reta ou aperte os dedos com a pressão adequada em torno de uma casca de ovo delicada, por exemplo. Ele processa muitas informações em um espaço muito pequeno. Neurocientistas recentemente perceberam que o cerebelo também é essencial para outros processos de aprendizado, a maioria dos quais basicamente inconscientes. Um jogador profissional de beisebol, que movimenta a mão para apanhar uma bola rebatida, usa seu cerebelo de modo muito semelhante a você ao reagir com um pulo dado como reflexo a um som alto e súbito. Ambas as reações surgem de padrões que dependem do cerebelo, assim como muitas de nossas respostas emocionais básicas.

Estruturas cerebrais mais profundas

O neocórtex é grande e imponente, e as muitas funções de sua responsabilidade são aquelas mais instantaneamente reconhecidas:

- É importante para o modo como pensamos em nós mesmos e nos relacionamos com o mundo exterior.
- Contém todas as funções que reconhecemos como distintamente humanas: linguagem, habilidade de pensar e racionalizar, comunicação verbal, aprendizados complexos e pensamento abstrato.

No entanto, o neocórtex apenas constitui um terço de nosso cérebro, e as muitas partes localizadas abaixo dele apresentam a chave para algumas de nossas funções mais importantes. Essas estruturas são comumente conhecidas como regiões cerebrais “profundas”, visto que você necessita “mergulhar” sob o neocórtex a fim de encontrá-las. A maioria das regiões do sistema límbico – ou cérebro emocional – localiza-se nesses locais profundos.

CÓRTEX CINGULADO ANTERIOR

O nome dessa região do cérebro é difícil de dizer (assim como o nome que tinha no passado: giro cingulado anterior), mas descreve exatamente onde se localiza e como é. “Anterior” indica que está próximo à região frontal do cérebro, localizado exatamente atrás dos lobos frontais. “Cingulado” é o equivalente a “cinto”, em latim e, portanto, descreve como essa região “envolve” outra estrutura cerebral profunda chamada corpo caloso. “Giro” originou-se da palavra latina *gyre*, que significa círculo ou ângulo. Unidas, elas descrevem precisamente essa região como uma área dianteira que cerca outras estruturas cerebrais em posição inferior e que é curvada ou inclinada como uma prega.

O córtex cingulado anterior situa-se exatamente entre o córtex frontal, responsável pelas tomadas de decisão, e o sistema límbico, comportando-se como uma alavanca emocional. Ele transmite informações relacionadas à emoção e à empatia, e promove uma recompensa a partir das estruturas do sistema límbico inferior até o córtex pré-frontal. Uma vez processada a informação no córtex pré-frontal, uma resposta à informação e um plano de ação são devolvidos, descendo através do córtex cingulado anterior para o sistema límbico.

Dessa forma, informações emocionais e racionais sobem e descem, a depender da quantidade de informações passada através desse córtex. Ao aprender a fortalecer a habilidade de seu córtex pré-frontal em controlar reações emocionais, você pode treinar seu cérebro para aumentar as conexões neurais enviadas de volta para anular estados emocionais indesejados ou negativos que surgem a partir das estruturas límbicas mais profundas. Com isso, seu cérebro mudará de curso mais facilmente em direção a objetivos direcionados, em vez de seguir comportamentos temerosos ou guiados pela emoção. Pense no córtex cingulado anterior como um intermediário entre seu eu emocional e seu eu racional – ele pode ser um divisor de águas quanto a fazê-lo mais bem-sucedido e focado.

O SISTEMA LÍMBICO PROFUNDO

Dividindo uma ligação com o córtex cingulado anterior, essa área do tamanho de uma noz contém o tálamo, o hipotálamo e a amígdala cerebelosa. Cada um executa funções importantes:

- **Tálamo:** localizado na parte superior do tronco encefálico, retransmite mensagens da medula espinhal, subindo ao cerebelo e descendo novamente pela medula até o sistema nervoso.
- **Hipotálamo:** também localizado na base do cérebro, conserva muitos hormônios e monitora as funções corporais, como a pressão sanguínea, temperatura do corpo, peso e apetite.
- **Amígdala cerebelosa:** localiza-se profundamente no centro do sistema límbico e é do tamanho de uma amêndoa. Está no comando de muitas das necessidades básicas e emocionais, inclusive amor e sexo. Ela dispara emoções fortes, como raiva, medo, amor, luxúria, ciúme e assim por diante. Mais recentemente foi relacionada à depressão e até ao autismo. É, geralmente, um pouco maior nos homens, expandida em cérebros sociopatas e se reduz ligeiramente à medida que envelhecemos.

O sistema límbico profundo é uma parte antiga de seu cérebro de mamífero, sendo o que primeiramente capacitou os animais e os humanos a vivenciar e a expressar emoções. É responsável pela paixão, pela emoção e pelo desejo – acrescentando um tempero emocional às nossas vidas, tanto de modo positivo como negativo.

Em geral, quando o sistema límbico profundo está sossegado ou menos ativo, você vivencia um estado de espírito positivo e mais esperançoso.

Quando ele está agitado ou superativo, a negatividade pode assumir o controle. Esse tom emocional dos acontecimentos é crítico, pois a importância que você dá a fatos que ocorrem em sua vida o leva a agir (por exemplo, seguir avidamente algo que o faz feliz ou motivado) ou provoca anulação comportamental (fugir de algo que o assustou ou feriu no passado).

GÂNGLIOS DA BASE

Os gânglios da base são uma série de regiões cerebrais classificadas em dois grupos que realizam funções distintas.

O primeiro grupo (formado por corpo estriado, globo pálido, substância negra e subtálamo) é responsável pelo controle motor. Atualmente, acredita-se que essas regiões estejam envolvidas principalmente com a “seleção da ação”, na tomada de uma decisão rápida entre diversos planos de reação possíveis; por exemplo, ao optar por dar um passo rápido para a esquerda se alguém está andando de bicicleta em sua direção na calçada, em vez de pisar para trás ou dar um salto.

O segundo grupo, conhecido vulgarmente como núcleos límbicos dos gânglios da base, é composto pelo núcleo accumbens, o paládio ventral e a região tegumentar ventral. Essas três partes desempenham uma função importante na determinação de sensações de recompensa e ansiedade, particularmente por meio das conexões entre a região tegumentar ventral e o núcleo accumbens. Muitas drogas viciantes, como cocaína, anfetamina e nicotina, afetam essa passagem, assim como recompensas mais naturais, como saborear uma ótima comida ou apreciar o sexo.

O que são ressonância magnética e ressonância magnética funcional?

A ressonância magnética é uma técnica radiológica que utiliza um campo magnético potente para escanear tecidos moles do corpo, como o cérebro. Uma ressonância magnética funcional avalia as mudanças no fluxo sanguíneo relacionadas à atividade cerebral, em tempo real. Isso auxilia os cientistas a descobrir quais regiões do cérebro respondem a determinadas atividades e a rastrear mudanças.

Além disso, os cérebros de pessoas que preveem uma vitória em uma mesa de roleta parecem reagir de modo muito semelhante aos daquelas que fazem uso de drogas indutoras de euforia. Jogadores e pessoas propensas a estratégias financeiras de alto risco apresentam mudanças no fluxo sanguíneo nessas regiões do sistema límbico de modo semelhante ao visto em viciados em cocaína durante experimentos com ressonância magnética funcional. As mudanças até ocorreram proporcionalmente ao montante de dinheiro envolvido! Assim, seus núcleos límbicos profundos são uma força poderosa com a qual contar, visto que podem ter muita influência sobre sua resposta emocional para ganhar e perder dinheiro.

Mensageiros químicos

Seu cérebro consiste em uma rede de neurônios cuja única responsabilidade é transmitir sinais de célula para célula. Tais sinais são transportados, eletricamente, dentro de um único neurônio e, quimicamente, entre neurônios. Os neurotransmissores entregam as mensagens químicas. Há muitos tipos diferentes de neurotransmissores e, desse modo, eles são capazes de transmitir gradientes de informação de maneira mais fácil do que um simples sinal elétrico. Alguns neurotransmissores levam mensagens bastante diretas e simples.

Outros neurotransmissores são mais complexos e possuem diferentes funções em diferentes regiões do cérebro, e esses tipos de neurotransmissores são comumente chamados de *neuromoduladores*. Três dos neuromoduladores mais conhecidos são dopamina, serotonina e acetilcolina. A dopamina e a serotonina, em particular, são conhecidas por serem neurotransmissores-chave na regulação do prazer, da felicidade, das situações recompensadoras e do humor. Foi comprovado que a acetilcolina, no cérebro, é importante na transição do sono para vigília, além de ajudar na manutenção da atenção e na formação de lembranças, em especial no hipocampo.

Até mudanças pequenas no número de neuromoduladores que transmitem sinais de neurônio a neurônio podem ter um impacto notável em seu humor, disposição e processos de pensamento. Por exemplo, muitas drogas viciantes e comportamentos (como apostar em jogos de azar) estimulam excessivamente o sistema dopamínico e levam a comportamentos anormais, ambos durante o pico de ação, quando a droga viciante ou o comportamento fazem os níveis de dopamina subirem muito, e durante a baixa, quando a droga viciante ou a experiência comportamental são eliminadas do sistema e os níveis de dopamina caem.

Ter dopamina demais ou de menos também implica doenças comportamentais, desde transtorno do déficit de atenção e hiperatividade até esquizofrenia. Mudanças no equilíbrio de serotonina no cérebro também podem provocar transtornos de humor, como depressão clínica, ataques de ansiedade e fobias. Por isso, ter o equilíbrio correto de neurotransmissores permite que seu cérebro tenha êxito, funcionando à plena capacidade com você no controle.

Agora que seu cérebro está alerta, vamos seguir para o próximo capítulo, no qual você aprenderá sobre recentes descobertas no campo da neurociência

que o ajudarão a gerar ainda mais riqueza!

CAPÍTULO 3

DESCOBERTAS NO CAMPO DA NEUROCIÊNCIA QUE O AJUDARÃO NA BUSCA PELA RIQUEZA

Princípio: Há um mundo novo no campo da neurociência, e esse conhecimento pode ser a chave para maximizar sua capacidade intelectual e alcançar a riqueza.

Na última década, neurocientistas fizeram descobertas espantosas sobre o cérebro humano e suas capacidades. No decorrer deste capítulo, discutiremos aquelas mais relevantes para sua busca pela riqueza, como a habilidade de criar novos circuitos, conter reações emocionais exageradas e usar a imaginação para criar sua realidade desejada. Na verdade, seu cérebro é mais flexível e adaptável do que você jamais imaginou – e sua mente, sem dúvida alguma, possui a habilidade de guiar e direcionar seu cérebro, tornando-o um parceiro produtivo e aplicado em sua busca pela riqueza, como você aprenderá neste livro.

Por exemplo, até recentemente, cientistas acreditavam que o cérebro humano e suas estruturas eram formados durante a gestação e o início da infância, e permaneciam quase que inalterados durante a infância: você possuiria uma determinada quantidade de neurônios em uma estrutura cerebral específica e, embora o número deles pudesse variar entre as pessoas, uma vez concluído o desenvolvimento da infância, suas conexões já estariam formadas e o período de aprendizado e o crescimento de seu cérebro teriam chegado ao fim. Na última década, contudo, pesquisadores descobriram

evidências significativas de que essa suposição anteriormente sustentada não é totalmente verdadeira e que algo chamado *neuroplasticidade* existe durante toda nossa vida.

Modele seu cérebro

Os neurocientistas usam o termo “plástico” para significar um material que possui a habilidade de mudar, ser modelado em formatos diferentes. Dessa forma, a neuroplasticidade é a habilidade cerebral de alterar sua estrutura física, consertar regiões danificadas, formar novos neurônios e se livrar dos velhos, redefinir regiões que realizaram uma tarefa e fazê-las assumir uma nova, e modificar o circuito que combina os neurônios dentro das redes que nos permitem lembrar, sentir, sofrer, pensar, imaginar e sonhar.

Cientistas acreditam atualmente que, durante toda a vida, seu cérebro pode continuar a:

1. **Reativar circuitos não utilizados:** a expressão “é como andar de bicicleta” é muito verdadeira quando se trata do cérebro. Na maioria das vezes, uma vez aprendida uma tarefa, você nunca a esquece por completo, embora possa precisar de um curto período de prática para colocar seus neurônios de volta à ativa.
2. **Criar novos circuitos:** por exemplo, alguns dos neurônios de seu nariz responsáveis pelo cheiro são renovados e substituídos em intervalos de poucas semanas, e novos neurônios são formados em outras partes do corpo também. Além disso, sempre que você aprende algo novo, seu cérebro pode fortalecer conexões neurais que já existem e criar novas sinapses, as quais permitem que você aprimore suas novas habilidades.
3. **Reconectar circuitos:** partes de seu cérebro que foram usadas para um propósito podem ser incumbidas de outros usos. Esse é, geralmente, o caso de algumas vítimas de ataques que reaprendem a usar um membro ou a falar depois da destruição de alguns neurônios.
4. **Reprimir circuitos e conexões anormais:** (como aqueles que levam à depressão, ao transtorno de estresse pós-traumático, ao transtorno obsessivo-compulsivo, a fobias etc.) algumas regiões do seu cérebro podem exercer controle sobre outras e mudar o quanto elas afetam seu humor, tomadas de decisão e processos de pensamento.

COMO A NEUROPLASTICIDADE CONTRIBUI COM O ATO DE ENRIQUECER?

Devido à maleabilidade de seu cérebro, você pode treiná-lo para fazer o

que quer que ele precise fazer, independentemente de sua idade. Aqui estão os motivos:

1. As atitudes que você toma podem, literalmente, expandir ou contrair diferentes regiões do cérebro, ativando circuitos ou contendo-os. Exemplo: se você se preocupa excessivamente, ativa determinados tipos de caminhos devido ao hábito. Você pode aprender, no entanto, a retreinar seu cérebro para acalmar esses caminhos e fortalecer outros, portanto, de modo a não se preocupar demais no momento em que sentir um problema. Você não pode tomar boas decisões financeiras se estiver excessivamente preocupado.
2. Quanto mais você exige de seu cérebro, mais espaço ele reserva para lidar com novas tarefas, geralmente encolhendo ou remanejando o espaço que abriga sua habilidade de realizar tarefas feitas mais raramente. Exemplo: se você comumente assume uma postura melancólica e escolhe uma solução “segura” quando se depara com problemas financeiros, seu cérebro continuará a ter esse hábito. Se, contudo, você instruir seu cérebro a criar soluções criativas, seja aumentando sua renda ou tomando decisões inteligentes quanto a investimentos, você poderá fechar as velhas passagens, tornando-as menos usadas e menores, e, em vez disso, abrir e aumentar o uso da oficina de criatividade em seu cérebro.
3. Novas tecnologias de escaneamento do cérebro provaram que a percepção consciente ativa as mesmas regiões cerebrais que a imaginação. Na verdade, você pode reduzir os efeitos de longo prazo de lembranças dolorosas reescrevendo (ou, mais corretamente, reprogramando) o passado que vive dentro dele. Portanto, se você estiver temeroso por causa de más decisões financeiras ou falhas ocorridas no passado, pode reprogramar essas lembranças e concentrar-se em imaginar um futuro mais brilhante.
4. Normalmente, seu cérebro não consegue distinguir corretamente experiências verdadeiras de fantasias internas. Se você programar sua mente com imagens de si mesmo sendo bem-sucedido e passar tempo suficiente, e com força suficiente, visualizando essas imagens, ele pensará que aquelas imagens realmente aconteceram e que você já é bem-sucedido.

Em outras palavras, o que você pedir para seu cérebro fazer (empregando planos, foco, prática e reforço), ele se esforçará para realizar. É uma ferramenta que você pode usar da maneira que julgar conveniente. Quanto mais frequentemente você solicitar a seu cérebro a ter os tipos de pensamentos que gerarão riqueza, mais ele responderá, criando ou fortalecendo circuitos neurais novos ou já existentes para clarear suas placas de riqueza e sucesso, e enfraquecendo as conexões neurais que esgotam seus pensamentos prósperos.

Você pode treiná-lo para enterrar os pensamentos e hábitos improdutivos e deprimidos que atrapalham você (e seu cérebro) e acender uma luz, nutrir e reforçar os pensamentos produtivos e as atividades que recarregam suas baterias motivacionais e criativas. Eis a beleza que há nisso tudo: usando seus pensamentos e escolhendo determinadas atividades, você pode estabelecer a base para a reconstrução de seu cérebro que fará de você alguém mais próspero.

Tendo pensamentos prósperos

Ainda mais animador é que descobertas recentes no campo da neurociência provaram que seu cérebro também pode se remodelar e formar novas sinapses simplesmente a partir de pensamentos. O que você pensa e como pensa é o que importa; seus pensamentos podem criar novas realidades. Evidências científicas mostram que se você imaginar algo – de modo pleno e com a frequência suficiente –, aquilo pode acontecer.

Você pode ter pensamentos que remodelem seu cérebro e, embora atividades ou influências externas geralmente deem suporte, gravando e encorajando o processo, nenhuma é *solicitada*. Se você tiver os pensamentos necessários – de modo a treinar seu cérebro para que ele aja de uma maneira nova, *desejando* com veemência que ele o faça – e depois reforçar essa nova maneira de pensar, seu cérebro pode modificar a si e ao modo como trabalha, com o objetivo de se alinhar com seus pensamentos.

O que tudo isso significa? Significa que o que você pensa, faz e diz tem importância – e isso afeta quem você se torna por fora e por dentro. Significa, principalmente, que você pode retreinar seu cérebro para ser mais produtivo, mais resistente, mais pensante e mais criativo.

Estudos inovadores

Novos estudos no campo da neurociência estão constantemente revelando as complexidades do funcionamento do cérebro. Queremos mencionar alguns resultados de estudos inovadores que estão lançando luz sobre a maneira como você pode treinar seu cérebro para enriquecer.

A FUNÇÃO ESTIMATIVA E O JOGO IMAGINATIVO NAS TOMADAS DE DECISÃO

A estimativa é um processo fundamental do pensamento humano, necessário para a tomada de decisões, estejam elas relacionadas a escolher produtos, reagir de modo adequado a situações e até determinar os objetivos de vida de alguém. Pesquisas indicaram que o córtex orbitofrontal, integrante do córtex pré-frontal, executa um papel central na avaliação de escolhas. Essa região do cérebro parece compreender “valor” em todas as suas formas, esteja você trabalhando por algo diretamente importante para sua sobrevivência (como alimento, água ou moradia) ou algo um pouco mais abstrato e que pode *representar* uma recompensa (como dinheiro ou crédito). Importante (e essa é realmente a solução): pesquisas recentes confirmaram que você pode ativar essa ou qualquer parte de seu cérebro simplesmente *imaginando-a*. Por exemplo, em um estudo interessante realizado em 2002, dr. Nakia Gordon, da Bowling Green State University, em Ohio, nos Estados Unidos, informou que as pessoas podem reviver experiências do passado e vivenciar emoções simplesmente relembrando-se delas e dos movimentos realizados quando elas aconteceram. Na mesma linha, um grupo liderado pelo dr. Will Cunningham, da Ohio State University, nos Estados Unidos, descobriu que o córtex orbitofrontal é ativado quando indivíduos pensam em coisas que valorizam, e ativar essas regiões do cérebro leva a investir mais em circuitos neurais, a uma melhor compreensão do valor e à *atribuição* de um valor a tudo o que você deseja!

RESULTADOS

No estudo do dr. Cunningham, homens jovens foram solicitados a lembrar-se de coisas que gostavam ou não: objetos, pessoas ou situações. Eles se concentraram no valor subjetivo de cada uma das coisas em que pensavam, ou seja, *o quanto* eles gostavam ou desgostavam, e o quanto as desejavam.

Ao fazê-lo, partes diferentes do córtex orbitofrontal se ativaram em resposta a pensamentos de coisas de valor (algo a que você poderia atribuir um preço) e de pessoas valiosas. Isso provou aos pesquisadores que, embora o valor nem sempre possa ser equiparado a um número exato, o córtex orbitofrontal foi capaz de captar *qualquer* ideia de valor contra *qualquer outra* ideia de valor e compará-las.

A atividade cerebral também mostrou envolvimento das regiões do cérebro tipicamente associadas à criação de emoções, juntamente com o córtex orbitofrontal, muito embora fosse solicitado aos participantes que tomassem decisões apenas baseadas em “valor”. É claro que “valor” é subjetivo, e pode envolver sentimentalismo ou boas recordações. Tudo isso foi levado em consideração nesse exercício de imaginação.

No estudo de imaginação e emoção da Bowling Green State University, mulheres que simplesmente imaginaram os movimentos corporais associados ao riso e ao choro ativaram as mesmas regiões cerebrais de quando estavam *de fato* rindo e chorando e vivenciando emoções felizes ou tristes. Isso significa que simplesmente *imaginar* momentos de felicidade ou de tristeza era exatamente igual para o cérebro do que *realmente* vivenciá-los.

COMO ESSA PESQUISA PODE AJUDÁ-LO A ENRIQUECER?

As descobertas da Bowling Green State University e da Ohio State University revelam que apenas *imaginar* itens ou experiências de valor, sem qualquer estímulo externo, provoca um disparo no cérebro *exatamente do mesmo modo* do que quando, de fato, se possui os objetos ou vivenciam-se as experiências reais – e pode estimular o cérebro a pensar no valor e na recompensa. De acordo com o dr. Cunningham, esses resultados “apoiam a ideia de que os estímulos imaginados (...) são avaliados no córtex orbitofrontal usando um sistema comum que foi identificado em pesquisas anteriores por estímulos captados externamente”. Isso significa que simplesmente ao imaginar ou se concentrar em um acontecimento desejado ou um resultado perseguido é possível, *de fato*, exercitar os “músculos” cerebrais que tomam decisões relacionadas a dinheiro – em um sentido neuroquímico! – e fortalecer as conexões avaliativas em seu cérebro.

VOCÊ NUNCA É VELHO DEMAIS PARA ENRIQUECER!

Neurogênese, que literalmente significa “nascimento de neurônios”, é o processo pelo qual os neurônios são formados e todo o cérebro é preenchido com neurônios. Embora esse fenômeno seja mais ativo antes de você nascer, a neurociência recente comprovou que esse processo continua durante a puberdade, a adolescência e adentra a vida adulta – tecnicamente até você parar de aprender novas habilidades. Levou tempo para a ideia da neurogênese adulta ser absorvida pela comunidade neurocientífica – derrubar uma crença há muito tempo sustentada (como a de que esse processo chegava ao fim no início da fase adulta) pode, às vezes, ser difícil!

A DESCOBERTA DA NEUROGÊNESE

Aqui estão diversos resultados de estudos relacionados à neurogênese:

1. A primeira evidência de neurogênese adulta em mamíferos foi apresentada pelo dr. Joseph Altman em 1962, quando ele introduziu evidências concretas que comprovavam que novos neurônios se formavam nos cérebros de ratos adultos depois de lesões cerebrais.
2. Após esse estudo inicial, o dr. Altman prosseguiu com demonstrações semelhantes de neurogênese adulta em uma região do cérebro chamada de hipocampo, em 1963.
3. Em 1969, o dr. Altman fez novas descobertas e identificou a fonte de geração de neurônios em adultos no bulbo olfatório, uma parte do cérebro dedicada à percepção de odores. Contudo, os estudos do dr. Altman foram na maior parte ignorados pela comunidade científica em geral.
4. No final dos anos 1980 e na década seguinte, o trabalho de Altman voltou a ganhar destaque, sendo repetido e ampliado por outros pesquisadores, como a dra. Shirley Bayer, o dr. Michael Kaplan e o dr. Fernando Nottebohm. Ao estudar os cérebros de mamíferos e aves, esses pesquisadores provaram que a neurogênese adulta ocorria em diversas regiões cerebrais em tais espécies animais. Em 1990, a neurogênese foi confirmada.

NOVOS NEURÔNIOS EQUIVALEM A DINHEIRO NOVO

Esses estudos, considerados marcos, comprovaram uma verdade simples e profunda: *seu cérebro pode formar novos neurônios*. Enquanto a maioria dos estudos preliminares comprovou que novos neurônios eram formados em

resposta a danos cerebrais (semelhantes a um derrame cerebral), estudos mais aprofundados provaram que, em muitos animais, novos neurônios se formavam em resposta a regimes de experimento e treinamento. Além disso, seus neurônios podem *mudar*. Eles são plásticos e flexíveis, e podem fortalecer suas conexões em questão de minutos. Sim, no tempo que você leva para ler este parágrafo, seu cérebro pode ser colocado em rota de mudança, para se tornar mais esperto e rico!

DISPARADOS JUNTOS, CONECTADOS JUNTOS, RICOS PARA SEMPRE

O psicólogo canadense dr. Donald Hebb cunhou uma frase conhecida pelos neurocientistas em todo o mundo: “Neurônios que disparam juntos, conectam-se”. Esse conceito descreve, laconicamente, como nós aprendemos e como associamos as coisas umas com as outras. Em outras palavras, descreve como *a atividade mental modifica a estrutura neural*, ou como o que você pensa muda seu cérebro! O dr. Hebb desenvolveu a teoria de que é o momento do disparo neuronal que forma uma conexão nova ou a modifica. Neurônios que disparam alguns milésimos de segundo um do outro – basicamente, neurônios que estão disparando ao mesmo tempo em resposta a um pensamento ou experiência – podem fazer uma dessas coisas: fortalecer sinapses existentes ou formar novas.

LEI DE HEBB

Dr. Hebb combinou dados de análises anatômicas, comportamentais e psicológicas do início do século XX em uma única afirmação: quando o neurônio A está próximo do neurônio B, e o neurônio A é disparado de modo repetitivo o suficiente a fim de incitar o neurônio B, alguma mudança metabólica ocorre e faz com que seja mais provável que o neurônio A, em vez de qualquer outro, dispare o neurônio B. Em outras palavras, esses dois neurônios tornam-se mais conectados do que outros neurônios ao seu redor, e tal ligação ocupa mais espaços neurais disponíveis do que antes.

FOCO NO DINHEIRO

A pesquisa do dr. Hebb originou conhecimentos fundamentais para a neurociência e, embora a lei de Hebb tenha sido colocada no papel em 1949, a teoria tem se mantido depois de mais de sessenta anos de inúmeras

pesquisas e experimentos. Isso significa que associações constantes entre os neurônios fazem com que elas sejam mais fortes. Por exemplo, se você insiste constantemente em seus fracassos financeiros do passado, empreendimentos malsucedidos, falta de autoconfiança, sentimentos de insegurança e outros padrões negativos, os neurônios envolvidos naquela atividade mental específica dispararão ativamente ao mesmo tempo e começarão, de modo automático, a se conectarem uns com os outros também. Esse processo acrescentará mais algumas estruturas neurais às sensações de falta de inspiração, preguiça ou inadequação.

Por outro lado, se você se concentra regularmente nos aspectos positivos de sua personalidade e habilidades, os neurônios envolvidos *nesses* pensamentos se conectarão e ocuparão mais espaço, costurando mais esperança, confiança e energia motivacional ao tecido de seu cérebro e em você mesmo (e tomando o espaço dos caminhos negativos).

Também significa que quanto mais tempo você passar pensando em dinheiro ou em maneiras de aumentar a prosperidade, mais conexões neurais você fará, programando seu cérebro para o sucesso.

CAUTELA COM DINHEIRO

Richard Davidson, doutor em Filosofia e eminente psicólogo da Universidade de Wisconsin, nos Estados Unidos, liderou diversos estudos sobre os efeitos de uma técnica conhecida como meditação de atenção plena. Trata-se da prática budista de aprender a focar sua mente para estar totalmente presente no aqui e agora. (Discutiremos isso mais adiante, no [capítulo 9](#).) Em um desses estudos, Davidson monitorou a atividade cerebral de três grupos distintos de pessoas: monges budistas tibetanos (que haviam dedicado de 1.500 a 15.000 horas à prática de meditação de atenção plena, concentrada na compaixão); pessoas que nunca meditaram; e pessoas que participaram de um treinamento de meditação durante oito semanas. Davidson e seus pesquisadores solicitaram aos participantes que meditassem sobre compaixão e empatia, enquanto monitorava seus cérebros.

INCENTIVO DO CÓRTEX PRÉ-FRONTAL

Alguns resultados do estudo de Davidson foram surpreendentes:

1. O sistema límbico (rede emocional) foi estimulado, na primeira

tentativa, quando as pessoas que nunca haviam meditado foram solicitadas a praticar a meditação budista de compaixão.

2. Quando aqueles que nunca haviam praticado meditação se inscreveram para um treinamento de oito semanas, os cérebros revelaram mais atividade no córtex pré-frontal esquerdo, à medida que o treinamento progredia. Acredita-se que essa região do cérebro seja responsável não apenas pela geração de emoções positivas, como a compaixão, a empatia e a felicidade, mas também extremamente importante na tomada de decisões baseadas em valores e atribuição de felicidade emocional para obter recompensas (como o dinheiro).
3. Davidson estudou as tomografias dos cérebros dos monges enquanto meditavam, e as imagens mostraram significativamente mais atividade em seus córtices pré-frontais esquerdos, tanto que os pesquisadores ficaram surpresos, descrevendo-a como “fora do limite normal”.
4. Os monges também apresentaram mudanças sustentadas em suas funções cerebrais de base (ou seja, sem estarem meditando), indicando que a prática meditativa modificou o modo de funcionamento de seus cérebros, mesmo quando não meditavam. Essas mudanças foram mais evidentes no córtex pré-frontal esquerdo. Assim, por meio da meditação, esses monges estavam mudando o volume de atividades em seus córtices pré-frontais de modo *permanente*, aumentando-a e fazendo mais conexões que poderiam ser usadas para a avaliação de julgamentos, que, no seu caso, envolveria tomar melhores decisões em relação a dinheiro e como usá-lo para aproveitar a vida ao máximo.

IMAGINE-SE RICO E ENRIQUEÇA

Os estudos de Davidson provaram que, mesmo com pouco treinamento, indivíduos adultos eram capazes de aprender uma técnica que os treinava para pensar de modo diferente e de reforçar suas conexões neurais no lugar que mais importava: o “diretor-executivo” do cérebro, o córtex pré-frontal. Ao treiná-los para pensar de modo diferente do que faziam antes, eles realmente reprogramaram seus cérebros, depois de apenas oito semanas.

Os monges, que tinham muito mais prática em meditação, apresentaram ainda mais diferenças cerebrais. A grande atividade anormal no córtex pré-frontal esquerdo dos monges sugere que eles haviam formado novas passagens neuronais e/ou fortalecido as conexões neurais existentes nessa região simplesmente *pensando* nisso. A meditação fez seus cérebros

mudarem, não apenas em resposta a pensamentos ativos, mas de uma maneira fundamental, o tempo todo – mesmo em estado de repouso –, sem que eles pensassem a respeito. A meditação programou seus cérebros para melhores tomadas de decisão e clareza de pensamento 24 horas por dia – e pode ajudá-lo também! A meditação de atenção plena pode ajudá-lo a tomar melhores decisões em relação ao dinheiro e como utilizá-lo para tirar o máximo de proveito de sua vida, auxiliando-o a reprogramar, desenvolver e fortalecer seu córtex pré-frontal e os caminhos neurais que desempenham um papel importante na tomada de decisões de caráter monetário. Isso sim é o poder do pensamento positivo!

Tudo o que podemos dizer é: não demore, seu futuro espera!

CAPÍTULO 4

CAMINHOS NEURAIS PARA CHEGAR À RIQUEZA

Princípio: Você pode usar sua mente para criar caminhos neurais em seu cérebro e fortalecer conexões neurais que facilitarão sua busca por riqueza.

Cada pensamento, percepção, sensação e emoção que você expressa possui um componente elétrico e químico: genes, impulsos neurais e neurotransmissores combinam-se para expressar sua personalidade como um tipo de coquetel de respostas emocionais, impulsos e lembranças. Esse “coquetel emocional” arranja seu cérebro em padrões e, com frequência, em hábitos. Um hábito forma um caminho cerebral simplesmente porque aquele caminho neuronal específico foi estimulado diversas vezes, em geral porque a estimulação original foi considerada positiva. Os hábitos se tornam, efetivamente, um tipo de vício – uma sarna eletroquímica que você se sente obrigado a coçar.

Se quiser criar novos hábitos de prosperidade ou descartar os que não funcionaram para você, você terá de – conscientemente – forjar conexões novas e positivas entre as regiões límbicas (emocionais) de seu cérebro e seu córtex pré-frontal executivo ou controlador. Fazer com que conexões neuronais antigas e novas trabalhem juntas – e estas em conjunto com neurotransmissores – para criar caminhos mais suaves geralmente exige que o cérebro seja estimulado com atividades diferentes ou níveis diversos de atividades, que discutiremos no decorrer deste livro. Ao transformar padrões improdutivos em hábitos produtivos, e reforçar tais hábitos, você pode criar novos caminhos neurais em seu cérebro, os quais irão facilitar sua geração de riqueza.

Na onda do dinheiro

Níveis diferentes de atividade são, geralmente, caracterizados como ondas cerebrais – pulsos de atividade que ocorrem em intervalos regulares. Determinados tipos de ondas cerebrais são associados a estados eletroquímicos de ação diferente e complexidade de pensamento. Algumas ondas cerebrais o auxiliarão a gerar riqueza; outras suprimirão seus esforços.

Sedentários não enriquecem

O psicofisiologista Thomas Mulholland descobriu que, após assistir televisão por apenas trinta segundos, seu cérebro começa a produzir ondas alfa, o que indica níveis lentos de atividade. As ondas cerebrais alfa estão associadas a estados de consciência meramente receptivos e desconcentrados – o que significa que assistir televisão representa uma das poucas situações em que você atinge o estado de ondas alfa no cérebro com os olhos abertos. Basicamente, assistir televisão é neurologicamente semelhante a olhar de modo fixo para uma parede branca ou sentar-se com os olhos fechados, fazendo (e pensando em) absolutamente nada.

CÉREBRO BETA, CÉREBRO ATIVO

A atividade mental comumente associada a ondas betas é o estado ativo de consciência que vivemos dia a dia, no trabalho e no lazer. As ondas cerebrais beta manifestam-se quando você pensa de modo lógico, resolve problemas e se depara com estímulos externos. As ondas cerebrais beta têm a capacidade de aumentar a tensão muscular e a pressão sanguínea, e gerar ansiedade. Não é um estado empregado durante a reflexão silenciosa, e sim para resolução de assuntos. A dopamina é liberada com mais facilidade quando seu cérebro está em frequência beta.

CÉREBRO ALFA, CÉREBRO LENTO

As ondas alfa são o oposto das ondas beta. Elas são notórias durante o

relaxamento, especialmente quando seus olhos estão fechados. Seu cérebro se movimenta em ritmo alfa quando você está sonhando acordado ou em um estado de introspecção. As ondas alfa estimulam o aumento da melatonina, uma substância química comumente associada com a sonolência.

CÉREBRO TETA, CÉREBRO INTUITIVO

As ondas cerebrais teta ativam seu subconsciente interior e intuitivo. Você descobrirá que suas ondas cerebrais estão em frequência teta quando pensar em lembranças ou vivenciar sensações intensas, ou quando refletir sobre situações emocionais. As ondas teta também são encontradas quando guardamos segredos, os quais bloqueamos em momentos de dor para sobreviver àquilo que nos sentimos despreparados para resolver. As ondas teta são geralmente ativadas quando você dorme e equivalem a flexionar os músculos cerebrais emocionais e de sonhos. As pessoas que possuem ondas cerebrais que, em geral, ficam no limite entre as frequências teta e beta são comumente descritas como muito extrovertidas, pouco ansiosas e pouco neuróticas: elas parecem ter encontrado um equilíbrio entre o pensamento emocional e o ativo e lógico. O neurotransmissor serotonina é geralmente associado a ondas cerebrais teta, assim como o neurotransmissor GABA (ácido gama-aminobutírico).

CÉREBRO DELTA, CÉREBRO EMPÁTICO

Essas ondas cerebrais mais lentas são geralmente associadas a sentimentos inconscientes e à empatia. Em doses saudáveis, esses sinais resultam em uma quantidade adequada de empatia, porém, atividade delta em excesso pode fazê-lo esquecer de si mesmo e de suas necessidades. As ondas delta são menos estudadas, embora estejam frequentemente associadas a níveis mais elevados de serotonina.

CÉREBRO GAMA, CÉREBRO RÁPIDO

As ondas gama são, sem dúvida alguma, as mais rápidas, operando a uma frequência de 25 a 100 Hz (embora comumente sejam encontradas a 40 Hz). Os neurocientistas as descobriram há relativamente pouco tempo, quando, ao estudar o sistema visual, descobriram que dois neurônios não conectados pareciam começar a disparar ao mesmo tempo quando uma oscilação de aproximadamente 40 Hz era atingida. Isso é semelhante a um músico de jazz

executando um solo de saxofone, enquanto outro músico está tocando outra melodia ao piano e ambos começam a tocar as mesmas notas, ao mesmo tempo, em arranjo sincronizado. Quanto mais potente a onda gama, mais precisa é a sincronia. As regiões de seu cérebro – ou seu cérebro como um todo –, em um estado de onda gama, tendem a ativar conexões e a criar associações de modo mais rápido do que um cérebro em qualquer outro estado.

A formação de *redes de ondas gama* pode fornecer uma pista importante quanto ao modo como seu cérebro seria capaz de se modificar. Quando entram em ação em uma velocidade ideal, conexões são formadas de modo mais fácil em uma mente ativa. Permitir que seu cérebro atinja um estado gama possivelmente forneceria compreensões essenciais quanto ao modo como seu cérebro pode se modificar e como *você* pode controlar como isso ocorre.

Por exemplo, durante a meditação de atenção plena, os monges superaram indivíduos normais quanto à habilidade de gerar atividade prolongada e intensa de ondas gama no córtex pré-frontal, em especial no lado esquerdo. Pelo fato de o córtex pré-frontal se localizar na cadeira executiva do cérebro, a geração de atividade de ondas gama nessa região permitiria que conexões precisas fossem formadas entre a região de seu cérebro que possibilita o controle comportamental e as regiões mais emocionais e subconscientes de seu sistema límbico mais profundo.

Dessa forma, ao estimular seu cérebro a níveis de atividade mais intensos, por meio da meditação de atenção plena e do foco em si mesmo, suas ações e suas reações permitirão que *você* produza um estado no qual o cérebro apresente a melhor chance de se modificar para o que *você* quer ser – mais sábio, mais receptivo a novas ideias, mais eficiente, mais rápido, mais saudável e um gerador de riqueza.

Caminhos neurais para o sucesso

Graças à maleabilidade do cérebro – a habilidade quase miraculosa que você tem de desenvolvê-lo e modificar seu funcionamento – você é capaz de alcançar um novo foco e uma nova maneira de pensar. À medida que conseguir ver alternativas viáveis para o que compreende como maneiras limitadas de pensar e agir, e for capaz de adaptar, de maneira consciente, seus padrões de pensamentos e comportamentos, você irá, com o tempo, afetar e modificar, de modo positivo, seus caminhos neurais e neurotransmissores no cérebro, transformando-o em uma máquina mais eficiente e capaz de ajudá-lo cada vez mais a atingir seus objetivos – financeiros ou não!

Trabalhar as regiões específicas do cérebro responsáveis pelo controle emocional e pensamento avaliativo – os córtices pré-frontal, orbitofrontal e cingulado anterior, além das estruturas do sistema límbico profundo – irá lhe proporcionar um mapa dos caminhos para o sucesso. Ao utilizar técnicas como concentração, meditação de atenção plena e adaptação comportamental (discutiremos tudo isso em capítulos posteriores), você poderá fortalecer as ligações neuronais focadas em motivação, concentração e pensamentos criativos, e enfraquecer suas reações aos caminhos repletos de emoções e ansiedade que provavelmente arruínam sua habilidade em ter uma vida realizada, próspera e satisfatória.

Regiões cerebrais específicas relacionadas ao acúmulo de riqueza

Algumas regiões específicas de seu cérebro entram em jogo quando se trata de criar e manter prosperidade financeira. Mesmo ter apenas uma visão geral do maquinário complexo que é seu cérebro conduzirá a passos definidos que você pode dar a fim de concentrá-lo na aquisição e administração de dinheiro, ou qualquer que seja a forma de sucesso procurada.

SEU CÓRTEX PRÉ-FRONTAL

O córtex pré-frontal é, às vezes, chamado de região “executiva” do cérebro, pois obtém informações de quase todas as demais regiões, as integra para formar objetivos de curto e longo prazo, e planeja ações que levam tais metas em consideração. Seu córtex pré-frontal é a região cerebral que mais se desenvolveu no curso da evolução humana e que, por essa razão, mais nitidamente o diferencia de seus “parentes” primatas mais próximos.

Mesmo nas arenas científicas, o córtex pré-frontal é comumente chamado de “diretor-executivo” do cérebro, pois é nele em que as informações são integradas, e as ações, geradas. Além disso, é a região em que disputas emocionais entre a ganância e o medo acontecem. Possui diversas subdivisões (como qualquer empresa com bom funcionamento) que se destinam a lidar com diferentes tipos de tomadas de decisão. Essas subdivisões são:

1. O córtex pré-frontal ventromedial, que arde brilhantemente com o desejo de enriquecer de modo repentino ou conseguir aquele emprego que realmente paga muito bem, como ser um famoso vice-presidente de vendas, dedicado ao extremo, totalmente focado em atingir a glória e grandes comissões.
2. O córtex orbitofrontal, que é mais valorativo e tenta atribuir um *valor* real para um ganho. É responsável por tomar decisões quanto ao que é melhor para *você* dentre uma quantidade de opções diferentes e tenta tomar decisões equilibradas e racionais (como um bom contador).
3. Seu córtex pré-frontal, que pode manter ambas as regiões sob controle, lançando cobertas de medo sobre qualquer coisa que as demais regiões estimularam. É capaz de descartar aspirações financeiras emergentes...

se você permitir!

Pelo fato de servir de “diretor-executivo” de seu cérebro, quanto mais você educa e estimula todos os departamentos de seu córtex pré-frontal, maior será a probabilidade de você fazer bons investimentos, aumentar suas opções profissionais e aprender novas habilidades. O córtex pré-frontal pode funcionar como seu moderador emocional e intelectual, auxiliando-o a tomar decisões financeiras seguras baseadas nas opções disponíveis, em vez de tomar decisões precipitadas baseadas no medo.

SUA AMÍDALA CEREBELOSA

Se o córtex pré-frontal é o “diretor-executivo” calmo, tranquilo e controlado de seu cérebro, sua amígdala cerebelosa é como um estagiário estressado, medroso de qualquer pessoa que dobra a esquina e propenso a tomar decisões por impulso e sem conhecimento. É aí que os impulsos de lutar e fugir duelam, onde correr riscos parece excitante e perigoso. Aprender a acalmar sua amígdala cerebelosa resulta em uma habilidade desenvolvida de depender de seu conhecimento real para pesar decisões, em vez de ser controlado pelas emoções. Se sua amígdala cerebelosa estiver excessivamente ativa, você pode persistir em oportunidades boas, porém mundanas, ou deixar passar outras oportunidades se não for capaz de reprimir emoções desenfreadas. A boa notícia: você pode aprender a acalmar sua amígdala cerebelosa.

SEU CÓRTEX CINGULADO ANTERIOR/CÉLULAS FUSIFORMES

Seu córtex cingulado anterior abriga neurônios chamados “células fusiformes”. Tais células são comparativamente enormes e únicas no mundo animal (descobriu-se que apenas humanos, animais da família dos *Hominidae*, e algumas espécies de baleias e elefantes as possuem). Os humanos apresentam a maior quantidade daquelas células, duas vezes mais do que os animais da família dos *Hominidae* (os grandes símios). A evolução das células fusiformes explodiu nos últimos 200 mil anos, muito provavelmente porque elas desempenham um importante papel no funcionamento do cérebro humano e em como nossos cérebros são distinguíveis dos demais espécies.

Observe seu painel

Todos nós conhecemos bem o painel da bolsa de valores, mas você sabia que há uma reação neurológica chamada “tique”? É basicamente um fenômeno em que nossas próprias emoções tendem a culminar com o máximo de sincronia com as reações de outras pessoas a uma mesma experiência ou acontecimento. Se você estiver se sentindo ansioso em relação a determinadas notícias financeiras, é muito provável que muitos outros também se sintam dessa forma. Isso pode ser bom ou ruim. Se o mercado financeiro estiver em queda, antes de pressionar o botão “vender”, você pode querer tirar de dez a quinze minutos para verificar seu painel emocional e se certificar de que não está respondendo a um medo infundado tão forte e disseminado que fez outras almas menos racionais entrarem em pânico.

Essas células são capazes de agarrar-se a sinais vindos das mais diversas regiões do cérebro e uni-los – elas podem ajudar as informações a percorrer desde a parte posterior até a região frontal de seu cérebro, desde áreas profundas até o córtex etc. Tais células são absolutamente essenciais para auxiliar seu córtex cingulado anterior a se focar na atenção, distinguir a dor e detectar erros de uma ampla gama de fontes ao mesmo tempo.

As células fusiformes também auxiliam o elemento surpresa quando suas expectativas normais são abaladas: é mais importante aprender antes sobre os erros do que sobre os sucessos. Em um sentido evolucionista, os hominídeos que reagiam com maior surpresa às “diferenças menos detectáveis” (menores desvios da normalidade) tinham maior probabilidade de sobreviver, que é o motivo pelo qual o córtex cingulado anterior se desenvolveu para um sistema intuitivo formado para a velocidade, capaz de responder em menos de três décimos de segundo... e porque continua muito mais sensível a surpresas negativas do que a positivas.

Em estudos nos quais os cérebros de indivíduos foram monitorados quando seus patrimônios financeiros passavam por altos e baixos, 38% dos neurônios de células fusiformes se ativaram quando a quantidade de dinheiro subitamente diminuiu, mas apenas 13% foram disparados quando as pessoas

obtiveram um ganho maior do que esperado. E tais neurônios de células fusiformes que realmente se ativaram em resposta a uma surpresa positiva emitiram sinais mais fracos. Infelizmente, embora pareça ser o oposto, uma surpresa positiva proporciona um baque muito menor do que uma surpresa negativa.

Por que o dinheiro ativa seu córtex cingulado anterior?

Mesmo não parecendo lógico que seu cérebro não compreenda plenamente o conceito de dinheiro, lembre-se de que dinheiro em si é um fenômeno moderno, o que significa que nossos cérebros não o assimilaram. Seu cérebro compreende que o que o dinheiro representa – com o que ele está associado –, mas não o dinheiro por si só. Informações sensoriais relacionadas ao dinheiro e as emoções geradas por elas ainda disparam uma reação peculiarmente primitiva quando a surpresa está envolvida. Quando uma surpresa abala o córtex cingulado anterior, pode atingir o hipotálamo, abalando sua ordem interna. Se essas surpresas ocorrerem em larga escala em uma população, pode levar a reações de pânico do mercado financeiro. Estudos demonstraram que o córtex cingulado anterior se ativa muito mais intensamente quando erros resultam em perdas financeiras do que quando nenhum dinheiro está em jogo; e uma ampla faixa de células no tronco cerebral também é ativada sempre que um erro custa dinheiro – o que mostra que as células fusiformes no córtex cingulado anterior têm grande influência. Quando um erro idêntico não apresenta uma consequência monetária, o tronco cerebral mal responde.

O córtex cingulado anterior também é sensível a padrões de repetição e reage, em geral, de modo três vezes mais vigoroso a um padrão que se reverte após oito repetições do que após um padrão de apenas três ser quebrado. Essa busca por padrões pode ser positiva e negativa, portanto, depender excessivamente de seu córtex cingulado anterior não é o curso de ação mais sábio. Às vezes você precisa apelar conscientemente ao seu córtex pré-frontal

para selecionar o valor dos padrões e reprimir reações automáticas a padronizações históricas. Nossa mente racional sabe que a história nem sempre se repete, mas nosso córtex cingulado anterior “pensa” que sim. Discutiremos isso em um capítulo mais adiante.

NÚCLEO (OU NÚCLEOS) ACCUMBENS

Há dois núcleos accumbens, o que significa que o mais apropriado é empregar o nome no plural, mas até os neurocientistas tendem a dizer “o núcleo accumbens” (mesmo quando querem se referir aos dois). Essa é a localização de seu centro de recompensa. Ele é ativado quando emoções prazerosas são previstas e vivenciadas. Quanto mais desejado o resultado previsto, mais furiosamente os neurônios funcionam.

Nosso circuito de previsão nos obriga a prestar atenção à possibilidade de recompensas que estão por vir, mas também nos leva a esperar que nosso futuro será *melhor* quando acontecer do que acaba nos parecendo na realidade, o que cria um vácuo emocional e explica por que o dinheiro realmente não traz felicidade.

Nossos núcleos accumbens comparam experiências aprendidas com ganhos futuros. Estimular excessivamente os núcleos accumbens pode levar a abusos incontrolados ou até a vícios. A disciplina e a prudência são seus contrapontos principais para um centro de recompensa superativo.

Tanto as reações à satisfação quanto o risco de superestimulação serão discutidos em capítulos posteriores.

HIPOCAMPO

Seu hipocampo é o lugar onde lembranças de curto prazo são formadas. Algumas delas, se consideradas importantes o suficiente, transformam-se em lembranças de longo prazo. Lembranças de investimentos que fracassaram ou a dor resultante da experiência com consultores financeiros não confiáveis podem inundar seu hipocampo e levar à paralisia mental quando se trata de fazer novos investimentos. Você pode combater um hipocampo superativo alimentando-o com lembranças associadas a dinheiro e contra-atacando emoções negativas com a lógica. Em alguns dos próximos capítulos e no capítulo sobre meditação, faremos diversas sugestões sobre como trabalhar com lembranças armazenadas em seu hipocampo.

Neurônios-espelho

Seu cérebro possui neurônios que efetivamente refletem as pessoas ao seu redor. Sejam essas pessoas positivas, confiantes e enérgicas, ou negativas, medrosas e tímidas, seu cérebro responderá à altura. Você pode aumentar sua habilidade em ganhar mais dinheiro ao escolher ambientes profissionais e colegas de trabalho que estimulem sua criatividade e nutram seu cérebro.

ÁREA DE BRODDMANN (CÓRTEX POLAR-FRONTAL, TAMBÉM CONHECIDO COMO POLO FRONTAL OU ÁREA 10)

Essa região do cérebro humano é duas vezes maior do que no cérebro dos grandes símios e quase quatro vezes mais densamente envolvida por neurônios. Além disso, é mais finamente interconectada com o restante do cérebro. Como suas células fusiformes do córtex cingulado anterior, sua evolução eclodiu nos últimos 200 mil anos.

Os doutores James Woodman e John Allman, pesquisadores notórios da área de tomadas de decisões sociais e econômicas, do Instituto de Tecnologia da Califórnia (Caltech), concluíram que a expansão súbita dessa região cerebral pode ser responsável pela própria capacidade humana de fazer bons julgamentos morais e avaliativos. Eles acreditam que a Área 10 (juntamente com as células fusiformes do córtex angulado anterior) está envolvida na produção do fenômeno que conhecemos como intuição, a qual eles teorizam como uma forma de decisão propensa a basear-se no que consideramos conhecimento “implícito”. Em um sentido neural, isso significa que a Área 10 registra informações que surgem em nosso centro límbico como “intuição” e avalia a informação no córtex pré-frontal para incorporá-la aos processos de decisão.

Sua Área 10 localiza-se na mesma região neural que seu córtex pré-frontal e todas as suas variadas subdivisões, uma das principais regiões cerebrais, na qual avaliamos os ganhos que, de fato, recebemos em relação aos que esperamos obter.

CÓRTEX PARIETAL

Seu córtex parietal processa informações numéricas e verbais que depois são retransmitidas para seu córtex pré-frontal para maiores avaliações.

Algumas das habilidades aritméticas e matemáticas básicas necessárias para boas tomadas de decisão financeiras são encontradas aqui, portanto, é melhor não negligenciar essa região!

Hora de trabalhar

Agora que apresentamos a você seu cérebro e suas capacidades únicas – e seus pontos cegos e limitações –, vamos começar discutindo como nossas crenças executam um papel central no modo como seu cérebro funciona, e como você pode combater pensamentos negativos ao máximo e reprogramar seus processos de pensamento para atrair maior riqueza.

CAPÍTULO 5

ACREDITE QUE VOCÊ PODE ENRIQUECER

Princípio: Seu cérebro acredita no que você diz que ele deve crer. Se você acredita em si mesmo pode treinar seu cérebro para executar um papel central na realização de seus sonhos financeiros.

Você pode se tornar rico? Não, a menos que você – e seu cérebro – acreditem verdadeiramente que isso é possível. O que seu cérebro faz é pensar, e é fortemente influenciado pelas mensagens que você diz a si mesmo, pelas ações que você realiza e sua visão de mundo. Você pode estar pensando de modo negativo a respeito de si mesmo e suas circunstâncias sem, ao menos, perceber. Neste capítulo, você aprenderá sobre esse tipo de pensamento negativo automático e as crenças centrais que comumente os generalizam. Substituindo-os por pensamentos positivos ou, pelo menos, neutros, pensamentos e ações modificarão seu roteiro monetário interior para o preparar para ser otimista e bem-sucedido.

Como você pensa em dinheiro?

Reconhecer seus pensamentos automáticos em relação a dinheiro, sua carreira e seus objetivos pode ajudá-lo a identificar o que você precisa desenvolver mais. Então vamos começar fazendo uma avaliação de como você pensa em dinheiro.

“Como eu penso em dinheiro?”

1. Eu aprendi tudo que sei sobre dinheiro:

- A. gastando tanto quanto pude.
- B. cometendo erros pelo caminho.
- C. ouvindo os conselhos de meus pais.
- D. lendo livros sobre o assunto.

2. Quando penso em dinheiro, eu:

- A. acho que preciso de muito mais.
- B. me preocupo por não ter o suficiente.
- C. penso em maneiras de cortar gastos.
- D. invento novas maneiras de ganhar mais dinheiro.

3. Pensar em dinheiro me faz sentir:

- A. incerto em relação a como administrar minhas finanças.
- B. triste, porque preciso de mais.
- C. ansioso quanto a encontrar novas maneiras de ganhar mais.
- D. confiante de que encontrarei uma maneira de ganhar mais.

4. Eu acredito que dinheiro:

- A. é algo para se apreciar imediatamente.
- B. está sempre escorrendo por entre meus dedos, então nunca parece que tenho o suficiente.
- C. algo que tenho que trabalhar duro para ganhar.
- D. apenas um termômetro do meu sucesso.

5. Penso que estou rico:

- A. quando tenho dinheiro suficiente para despesas de duas semanas.

- B. quando posso sair de férias e comer em restaurantes elegantes.
- C. quando estou sem dívidas e posso pagar todas as minhas contas de maneira confortável.
- D. quando estou sem dívidas, pago todas as minhas contas no prazo e continuo a guardar dinheiro em minha conta-poupança ou de investimentos.

6. Acredito que ser empresário:

- A. envolveria muitos riscos.
- B. exigiria mais dinheiro do que eu jamais terei.
- C. seria muito divertido, se eu tivesse uma ideia boa.
- D. me atrai muito.

7. Quando recebo meu pagamento, eu:

- A. imediatamente compro aquele item em que estou de olho há muitas semanas.
- B. pago algumas de minhas contas e então esbanjo com extras.
- C. pago minhas contas no prazo e me presenteio.
- D. pago minhas contas e depois distribuo o que sobra entre: poupança, investimentos e lazer.

Respostas

Se você escolheu mais alternativas A, está patinando em gelo fino quanto à consciência financeira. Você se sente mais confortável usando uma venda nos olhos do que assumindo responsabilidades. Suas decisões financeiras estão muito aquém de seu potencial, mas a boa notícia é que você pode fazer grandes progressos ao ler este livro e colocar os conselhos em prática.

Se você escolheu mais alternativas B, sua consciência financeira vem e vai. Você possui alguns conhecimentos sólidos, mas continua a tomar a maioria de suas decisões financeiras com base em suposições emocionais. Assim que perceber que pode afastar esses gatilhos emocionais e fazer uma avaliação mais realista de sua situação, você estará a caminho do sucesso.

Se você escolheu mais alternativas C, tem controle razoável sobre suas finanças, mas não está sonhando de modo suficientemente grande. Você está impondo limitações que o estão detendo. É como se estivesse em pé diante dos portões da prosperidade financeira, mas teme escancarar a porta. Uma vez que acreditar que pode enriquecer, você abrirá aquela porta com gosto.

Se você escolheu mais alternativas D, o que está esperando? Você tem um forte controle sobre sua realidade financeira, guarnecido com uma dose apropriada de fé visionária. Você sabe que pode fazer o que quer que seja, mas você está hesitante para entrar em ação. Com um pouco de trabalho para ajustar seus pensamentos, você acenderá uma chama sob si, o que fará com que todos os seus sonhos se realizem. Você está preparado para assumir o controle de sua vida financeira.

Três tipos de pensamento – e como eles afetam sua prosperidade

Seu cérebro interpreta o mundo por meio de três padrões básicos de pensamento: pensamentos automáticos, suposições e crenças essenciais. Para treinar seu cérebro com o objetivo de enriquecer, você precisa compreender onde esses pensamentos se originam, como podem afetar positiva ou negativamente seu modo de vida, como escolher (ou não escolher conscientemente) as ações que você realiza para aumentar sua riqueza e como você pode desenvolver o tipo de controle sobre seus pensamentos que treinam seu cérebro para ajudá-lo.

PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS

Pensamentos de natureza automática são aqueles conscientes ou inconscientes que você aceitou como verdade. Isso geralmente acontece sem uma análise cuidadosa. Alguns destes soam familiares?

- Eu não gosto do meu emprego.
- Eu não confio em meu chefe.
- Nunca tenho nenhum pensamento criativo.
- Sou muito lento para me tornar popular.
- Não sou bom em nada em particular.
- Eu simplesmente não tenho ânimo de aprender algo novo.
- Eu acho a vida chata.
- Não tenho cabeça para números.

Esses pensamentos podem simplificar sua vida, restringindo o que você tem de pensar, mas eles também podem trabalhar contra você se não forem verdadeiros ou se forem autolimitadores.

Você está operando com respostas automáticas?

Se você estiver dependendo de respostas automáticas para auxiliá-lo no dia a dia, pode estar financeiramente inconsciente. Você está nesse estado quando:

- Resiste em enfrentar sua verdadeira situação financeira.

- Emprega estratégias defensivas, como a negação.
- Permite que suas crenças negligentes influenciem suas decisões financeiras.
- Não sabe o que precisa saber para tomar decisões financeiras sólidas.
- Não está empregando todos os recursos de seu cérebro para tomar decisões financeiras seguras.
- Toma decisões puramente baseado em emoções.
- Não aprende com seus erros.
- Transfere todas as responsabilidades financeiras para outros.

Identificar quando você está no piloto automático lhe permite tomar atitudes que envolverão o diretor-executivo de seu cérebro no processo de tomada de decisões.

SUPOSIÇÕES

Sejam eles conscientes ou inconscientes, negativos ou receosos, pensamentos automáticos podem fazer com que seu corpo se sinta estressado, o que faz com que seu cérebro libere hormônios relacionados ao estresse. Quanto mais seu cérebro aprende a liberar hormônios de estresse em nível regular, mais programado fica a permanecer em alerta máximo, prevendo perigo quando não existir nenhum. Isso gera um cataclismo de mudanças hormonais e neuronais que pode impedir seu melhor julgamento financeiro.

Você pode treinar seu cérebro para minimizar os pensamentos negativos e automáticos e se fortalecer para criar formas mais positivas de diálogo com si mesmo, reprogramando seu cérebro para se concentrar em pensamentos que irão apoiar, em vez de reduzir, suas aspirações. A atenção plena – concentrar-se no que está acontecendo no presente, e não no que ocorreu no passado – é uma ferramenta útil para substituir pensamentos automáticos de natureza negativa por outros mais positivos. A meditação de atenção plena será explorada em profundidade no [capítulo 9](#).

Suposições são pensamentos que se desenvolveram a partir de sua experiência de vida, de ideias que foram influenciadas ou impostas por outros. Assim como pensamentos automáticos, as suposições também servem como um atalho para seu cérebro interpretar o que está acontecendo em sua

vida ou o que poderia ocorrer em seu futuro. Suposições podem ser pensamentos conscientes ou inconscientes criados por você – ou interpretados por seu cérebro – com base em percepções sensoriais, no que os outros o ensinaram a acreditar, e na reação de seus pensamentos automáticos interagindo com suas demais crenças essenciais para interpretar a realidade.

Suposições que você pode fazer

- Eu tive uma ótima ideia, mas sei que meu chefe a rejeitará, então não direi nada.
- Eu adoraria obter aquela promoção, mas meu chefe não acha que sou esperto o suficiente, então não quero me constranger pedindo o emprego.
- Adoraria ser médico, mas não acho que consiga entrar na faculdade de Medicina.
- Meu irmão sempre foi o filho preferido e como já sei que meus pais o escolherão para ser o presidente da empresa, por que eu deveria trabalhar tão duro?

DESAFIANDO SUAS SUPOSIÇÕES NEGATIVAS

Suposições negativas geralmente levam a preocupações desnecessárias, a sentir medo em situações seguras e à retração da expressão plena de sua personalidade. Você pode cair no hábito de prever o pior, o que pode essencialmente paralisar seu cérebro quando se trata de encontrar soluções criativas e de gerar ações positivas.

Nomeie seu cavalo

Em vez de passar a vida montado em um cavalo sem nome, que nesse caso seriam quaisquer pensamentos não nomeados que o estão detendo, supere seu medo nomeando os pensamentos que chegam a galope. Quanto mais perto você chegar de nomear o que lhe dá medo de ser bem-sucedido, mais você pode desmistificá-lo para você mesmo – e para seu cérebro. Uma vez nomeado, você pode usar os ricos recursos de seu cérebro para encontrar uma solução. Às vezes, simplesmente levar os pensamentos negativos para a consciência é suficiente para diminuir sua influência; caso contrário, você pode enfrentar e dispersar o medo por trás

deles e criar novos pensamentos que os contra-atacarão.

Desafiar as suposições que podem estar levando você – e seu cérebro – por caminhos negativos prepara seu cérebro para a criação de novos caminhos neurais. A meditação pode ajudá-lo a desviar pensamentos negativos e substituí-los por pensamentos positivos – e a viver de modo mais pleno no presente, escolhendo de modo consciente como você pensa no que está acontecendo em vez de repetir seu passado para chegar às mesmas velhas conclusões. Criar e utilizar afirmações positivas também o auxilia a treinar seu cérebro para “enxergar” as coisas em uma ótica mais positiva e edificante.

CRENÇAS ESSENCIAIS

Crenças essenciais são crenças generalizadas sobre você mesmo e sobre o funcionamento do mundo que seu cérebro aceitou com verdade e das quais depende para interpretar o que acontece.

Exemplos de crenças essenciais que podem afetar de modo negativo sua habilidade de enriquecer são:

- As mulheres não são tão inteligentes quanto os homens.
- Eu não tenho o necessário para ser realmente bem-sucedido.
- Você só consegue ser bem-sucedido por meio de contatos.
- As pessoas ricas não são confiáveis.

As teorias que servem de base para suas crenças essenciais – mesmo que não sejam lógicas – efetivamente aprisionam o processamento de seus pensamentos por meio da confirmação do que você já acredita. Isso faz com que seu cérebro siga os mesmos caminhos neurais antigos e reúna ainda mais sinapses que dão apoio às suas crenças essenciais existentes.

As crenças essenciais programam seu cérebro para responder a novas experiências do mesmo modo antigo – isso geralmente ocorre tão rápido que você não questiona –, a menos e até que algo dê terrivelmente errado em sua vida ou você tenha uma experiência que coloque suas crenças essenciais em questão. Uma experiência como essa poderia ser algo positivo, como uma oferta de emprego de alto nível ou um chefe que acredita que você é o empregado mais inteligente que ele tem na equipe. Quando acontecimentos positivos desafiam suas crenças essenciais de natureza negativa, isso pode

lançá-lo – e seu cérebro – em um estado de confusão mental. Esperamos que você reconheça esse estado como algo bom e use-o para desafiar suas suposições negativas e substituir crenças essenciais negativas por positivas.

Infelizmente, crenças essenciais são mais profundamente enraizadas do que pensamentos e suposições automáticos e, por esse motivo, mais difíceis de descartar (isto é, remover uma carga negativa acostumada a percorrer os mesmos caminhos neurais). No entanto, trabalhar em seus pensamentos automáticos e em suas suposições pode ajudá-lo a eventualmente recompor suas crenças essenciais, de modo que se tornem mais realistas e positivas. Você pode eliminar crenças essenciais de natureza negativa e substituí-las por positivas – o que *mudará* seu cérebro e sua vida.

Você é o que você pensa

Seus pensamentos formam seu caráter, como você age no mundo, o quão longe você viaja mental, física e espiritualmente. Você é aquilo que pensa ser, e todas as suas ações se originam de pensamentos. Seus pensamentos interiores sempre refletirão em suas circunstâncias externas, pois mudanças realizadas por você em sua vida são sempre antecedidas de mudanças na maneira na qual você pensa em algo.

O PODER DOS PENSAMENTOS POSITIVOS

Todos os pensamentos liberam substâncias químicas no cérebro. Concentrar-se em pensamentos negativos efetivamente enfraquece o cérebro, reduz seu vigor positivo e seu ritmo e pode ir tão longe a ponto de obscurecer a habilidade de funcionamento de seu cérebro, provocando até depressão. No polo oposto, ter pensamentos positivos, felizes, esperançosos, otimistas e alegres diminui o nível de cortisona e produz serotonina, o que cria uma sensação de bem-estar. Isso auxilia seu cérebro a funcionar a capacidade plena. Pensamentos felizes e positivos, em geral, dão apoio ao desenvolvimento do cérebro, assim como à geração e ao reforço de novas sinapses, em especial em seu córtex pré-frontal.

POR QUE É MELHOR SER OTIMISTA?

Quando se trata de gerar riqueza, pelo fato de os otimistas acreditarem em si mesmos e em suas habilidades (e boa sorte), tendem a ter vantagem. Otimistas são geralmente mais confiantes e mais propensos a confiar em seus instintos, enquanto pessimistas são mais propensos a duvidar de seus instintos e de si mesmos. Na verdade, os cientistas descobriram importantes diferenças entre as duas personalidades.

Aproximando-se do lado bom

Quando pensamentos negativos (e temores) ameaçam reprimir seu entusiasmo, é o momento de buscar o lado bom das situações negativas. Por exemplo, em vez de se concentrar de modo obsessivo nos efeitos negativos do atual declínio econômico, tente pensar em contrapontos positivos, como:

- Mais pessoas estão vivendo dentro de seus recursos.
- Mais pessoas estão pagando suas dívidas.
- Menos pessoas estão usando cartões de crédito para comprar coisas pelas quais não podem pagar.
- Pessoas que não podem pagar um empréstimo não obtêm esse tipo de crédito.
- Mais pessoas estão economizando pelo menos 5% de suas rendas.
- Mais pessoas estão abrindo novos negócios.
- Mais pessoas estão produzindo seus próprios alimentos.
- Mais pessoas estão passando mais tempo em casa com suas famílias.
- Mais pessoas estão mais focadas em qualidade, e menos em quantidade.
- Qualquer pessoa que tem fundo de reserva, ou décadas para esperar, possui melhores oportunidades de investimento.

Apenas tendo esses tipos de pensamentos positivos estimulará o córtex pré-frontal de seu cérebro de maneira positiva, criando confiança em vez de medo. Quanto mais você aprende a transformar pensamentos negativos em positivos, mais seu cérebro seguirá seus comandos.

AS CARACTERÍSTICAS DE GANHO DE DINHEIRO QUE OS OTIMISTAS POSSUEM

Os otimistas atribuem a estabilidade de bons acontecimentos a si mesmos, citando suas características e habilidades como a causa deles, e veem os acontecimentos ruins como passageiros (utilizando termos como “às vezes” ou “ultimamente” para descrevê-los). Sua abordagem em relação à vida apoia sua busca pela riqueza, pois permite que eles:

- Passem por altos e baixos financeiros com mais facilidade e sucesso.
- Considerem os revezes superáveis e característicos de um simples problema externo ou de outras pessoas, não deles mesmos.
- Sigam vidas felizes, ricas e satisfatórias, pois esperam ter vidas felizes, ricas e satisfatórias.

- Passem a menor parte possível do tempo sozinhos e a maior socializando e estabelecendo conexões de que eles precisam para constituir riqueza.
- Nutram relacionamentos mais saudáveis que os satisfaçam no trabalho, em casa e no mundo como um todo.
- Cuidem mais de si mesmos – e de seus cérebros.
- Vivam mais e de maneira mais próspera do que os pessimistas.

AS CARACTERÍSTICAS SABOTADORAS DE PROSPERIDADE QUE OS PESSIMISTAS POSSUEM

Pessimistas, entretanto, não atribuem bons acontecimentos a si mesmos, mas às forças externas, como estados de espírito e esforços; e consideram acontecimentos ruins condições permanentes (“sempre” ou “nunca”). Além disso, eles:

- Assumem automaticamente que revezes são permanentes, universais e resultados de falhas pessoais. Isso não os auxilia a recuperar-se facilmente de altos e baixos financeiros.
- São oito vezes mais propensos a serem deprimidos do que os otimistas. Pessoas deprimidas, por definição, não são ativas; e a geração de riqueza é uma busca ativa.
- São menos bem-sucedidos na escola e no trabalho, o que influencia diretamente sua habilidade de ganhar a vida.
- Possuem relacionamentos mais instáveis, o que impede os esforços necessários para fazer conexões, manter um emprego bem remunerado e enriquecer.
- Morrem mais cedo do que os otimistas – tendo conseguido enriquecer ou não.

A boa notícia é que você pode usar sua mente para suprimir os pensamentos negativos que levam ao pessimismo, ao mesmo tempo em que eleva os pensamentos positivos que conduzem ao otimismo. Mesmo se o ceticismo ou o pessimismo ocorrerem com frequência em sua família, você pode modificar a maneira como seu cérebro funciona, estabelecendo obstáculos neuronais e diminuindo os padrões neuronais relacionados a pensamentos negativos. Você pode não ser capaz de apagar por completo uma tendência genética para o pensamento pessimista, mas você tem a capacidade de reduzir significativamente seu impacto.

Pensamentos negativos, equilíbrio negativo

Pensamentos negativos tornam a coordenação cerebral mais lenta, dificultando o processamento de pensamentos e a busca por soluções. Sentir-se amedrontado, o que geralmente acontece quando nos concentramos em resultados negativos, vem se provando algo que diminui a atividade no cerebelo, reduzindo a habilidade cerebral de processar novas informações – o que limita sua habilidade de encontrar soluções criativas para problemas. Além disso, o fator medo tem impacto sobre o lobo temporal esquerdo, o qual afeta o humor, a memória e o controle de impulsos.

O lobo frontal, especialmente o córtex pré-frontal, decide o que é importante de acordo com o quanto de atenção você presta em algo e como você se sente a respeito. Desse modo, quanto mais você focar na negatividade, mais sinapses e neurônios seu cérebro criará para apoiar o processamento de pensamentos negativos.

O hipocampo fornece o contexto de lembranças armazenadas, o que significa que o tom e a descrição emocionais criados por sua mente podem potencialmente reprogramar seu cérebro por meio da produção de caminhos neurais e sinapses mais fortes. O que você pensa e sente a respeito de determinadas situações ou coisas pode ficar enraizado de modo tão profundo que você terá de trabalhar duro para demolir as conexões negativas e reprogramar seu cérebro, a fim de ficar menos temeroso, pensar positivamente, acreditar que sonhos podem se realizar e confiar que seus esforços serão bem-sucedidos.

A função do seu humor

Seu humor pode afetar seus processos de pensamento e o funcionamento do seu cérebro. Quando você se sente positivo, está mais propenso a buscar soluções e assumir atitudes proativas. Quando se sente melancólico, você tem uma sensação de futilidade e seu cérebro se desliga e torna-se resistente ou incapaz de agir.

Lembre-se: “Neurônios que disparam juntos, conectam-se”. Se você se sente ansioso toda vez em que tem uma entrevista para um emprego novo, isso a tornará ainda mais difícil, pois a ansiedade estará atrelada aos seus pensamentos e lembranças associados à procura por emprego. Além disso, quanto mais se sentir ansioso, mais propenso estará a se sentir assim, pois suas reações hormonais e químicas seguirão a mesma estrada neuronal, exaurindo sua amígdala cerebelosa em vez de acalmá-la. De certo modo, você acaba por treinar seu cérebro para ser sensível ao extremo e reagir muito emocionalmente a tensões normais.

Um humor negativo não é de todo ruim. Na verdade, emoções negativas o ajudam a perceber quando você não está alinhado a suas necessidades e valores, quando não está se sentindo amado, quando suas necessidades não estão sendo satisfeitas e quando está em perigo. Considere essas emoções negativas informações, uma maneira de saber plenamente como você se sente em cada situação. O que importa a você é ser capaz de diferenciar sentimentos negativos que levam a ações corretivas daqueles que enfraquecem sua habilidade de finalmente realizar seus objetivos, tanto pessoais como financeiros. Quanto mais você tiver um controle firme em situações assustadoras, mais você conseguirá reprimir sentimentos de temor e acalmar sua amígdala cerebelosa – a região amedrontada de seu cérebro.

Utilizando os pensamentos negativos como um guia

Quando vistos como as placas indicativas que são, os pensamentos negativos podem ser ferramentas úteis em seu caminho rumo à prosperidade. Eles fornecem informações sobre seus medos que você pode tratar de modo a resolvê-los e posteriormente ser levado para a ação positiva. Além disso, padrões negativos de pensamento são aprendidos e podem ser

transformados em padrões positivos, o que reprogramará seu cérebro para pensar mais positivamente. Uma vez identificados os pensamentos negativos que o estão refreando, você poderá bloquear esses caminhos e conexões neurais, criando novos, mais informados e otimistas, que contratacarão e finalmente apagarão os de natureza negativa.

Técnicas para modificar seus pensamentos negativos

Se você é afligido por pensamentos negativos ou possui baixa autoestima, ou então tende a esperar que o pior aconteça em quase todas as situações, é importante tomar as rédeas e virar o jogo. Felizmente, você pode diminuir imensamente esses padrões de pensamentos negativos usando algumas técnicas simples. Discutiremos algumas delas, como desafiar verdades absolutas, neutralizar o diálogo interno de natureza negativa, distrair seus pensamentos e criar afirmações positivas.

Com o passar do tempo, por meio da prática repetitiva, você poderá literalmente retrainar seu cérebro para que ele pense de modo mais produtivo e espere que o melhor aconteça em quase todas as situações. É você quem está no controle, quem pode direcionar seu cérebro para perceber acontecimentos, vivenciar sentimentos e criar expectativas. Prepare-se para desligar seu botão de “piloto automático” e envolver seu cérebro na busca pela prosperidade.

TÉCNICA Nº 1: DESAFIANDO VERDADES ABSOLUTAS

Todos nós apresentamos a tendência de pensar em verdades absolutas: *Se eu não fizer isso, meu chefe vai me demitir. Ou: Se eu perder este negócio, irei falir.* Depois do ocorrido, quando o pânico cessa, você pode até rir do quão longe levou a paranoia. Mesmo assim, em vez de ser engraçado, esse tipo de pensamento simbólico catastrófico é improdutivo, e é importante quebrar o padrão. Da próxima vez em que estiver em uma dessas situações, tire um tempo para desafiar as verdades absolutas que torturam sua mente fértil. Anote-as, de modo que você consiga ver o quanto sua mente dita as consequências minuciosamente. Em nove de dez vezes você exagerou a situação e as consequências. Sempre que você se encontrar pensando em termos radicais, dedique um tempo para fazer uma lista com uma quantidade considerável de resultados possíveis. Isso ajudará seu cérebro a fornecer soluções mais criativas e imaginar a consequência positiva que você deseja.

TÉCNICA Nº 2: NEUTRALIZE O DIÁLOGO

INTERNO DE NATUREZA NEGATIVA

Muitos de nós estamos sobrecarregados com nosso tipo próprio de pensamentos de natureza negativa: *Estou fazendo tudo errado. Eu sou um inútil. Qualquer pessoa é mais inteligente do que eu.* Se você é alguém cuja mente tagarela serve um bufê de diálogo interno negativo, chegou o momento de identificar e desafiar essas inconvenientes vozes interiores. Esses pensamentos geralmente brotam quando você está tentando aprender algo novo, e uma voz insegura e cética em sua mente sussurra:

- Você não sabe abordar um novo cliente.
- Você não é bom em convencer pessoas a tentar coisas novas.
- Você vai arruinar o negócio e deixar todo mundo louco.

Enfrente diretamente esses pensamentos e os reformule, exprimindo outros mais positivos e realistas:

- Eu contei minhas ideias a meu supervisor e a meu chefe.
- Meu supervisor e meu chefe ficaram impressionados com minhas capacidades.
- Estou extremamente bem preparado e tenho uma boa chance de fechar esse negócio.

Faça isso o bastante e você descobrirá que sua voz interior se tornará mais acolhedora e otimista.

Maneiras de estimular pensamentos positivos

Você pode ativar as emoções positivas estimulando a região de seu cérebro (córtex pré-frontal esquerdo) que as controla. Algumas ações possíveis incluem:

- Classificar seus problemas. Seu córtex pré-frontal esquerdo desempenha um papel na expressão e na compreensão da linguagem, portanto, classificar seus problemas o coloca em ação.
- Ter pensamentos positivos. Obrigar-se a ver o lado bom dos problemas pode reduzir a atividade em sua amígdala cerebelosa (minimizando as emoções negativas) e aumentar a atividade em seu córtex pré-frontal esquerdo,

o que o ajudará a encontrar soluções.

- Encontrar algo que o motive. Criar uma recompensa emocional conectará desejo com sua necessidade de agir para resolver problemas.
- Ter atitudes positivas. Isso fortalece os caminhos e as sinapses neuronais em seu córtex pré-frontal esquerdo.

Identificar os problemas, realizar ações para corrigi-los e identificar as recompensas oriundas de atitudes transformam o negativo em positivo, além de envolver seu córtex pré-frontal esquerdo, acalmando as regiões de seu cérebro que intensificam o medo e a negatividade.

TÉCNICA Nº 3: DISTRAIA SEUS PENSAMENTOS

Se você é alguém cujo cérebro é tão inundado por pensamentos esparsos que não consegue se concentrar, distrair sua mente pode se provar muito útil, particularmente quando você precisa cessar a obsessão quanto a coisas que não pode controlar ou modificar. De acordo com um estudo da Universidade de Oregon, nos Estados Unidos, é quase impossível pensar em mais de quatro coisas ao mesmo tempo, o que significa que você pode reduzir a confusão de pensamentos em sua mente.

É simplesmente assim: *faça* algo diferente, uma tarefa que exigirá que você se concentre apenas nela. Crie a apresentação em Power Point de que seu chefe precisa, faça uma lista detalhada de vinte coisas de que você precisa cuidar imediatamente e os passos necessários para fazer cada uma delas ou, talvez ainda melhor, vá para a academia se exercitar, ou seja, *faça algo* que exija concentração ou algo físico que distrairá por completo a confusão de sua mente.

Discutiremos mais técnicas no **capítulo 9**, em particular a atenção plena, a qual é uma maneira saudável de assumir o controle de seus pensamentos.

TÉCNICA Nº 4: CRIE MANTRAS FINANCEIROS

Em vez de permitir que uma barreira de pensamentos negativos domine sua vida, crie uma lista de pensamentos positivos para contrariá-los. Considere esses mantras financeiros muito específicos para cada situação e tão visualmente detalhados quanto possível, pois isso ajudará seu cérebro a visualizá-los como se já fossem verdade. Em vez de pensar negativamente em sua situação, qualquer que seja, utilize afirmações positivas, como:

- “Executar esse projeto é mais fácil do que imaginei. Eu já sei tudo o que preciso saber.”
- “Economizar dinheiro é mais fácil do que pensei. Já identifiquei diversas maneiras de reduzir minhas despesas.”
- “Captar clientes é mais fácil do que eu imaginei. Eu já tenho uma lista de clientes em potencial que ficarão felizes em comprar meu produto.”

Mantras financeiros o ajudarão a relaxar seu cérebro. Quando ele está relaxado, encontra-se em uma posição muito melhor para oferecer essas ideias e soluções de que você precisa para ter o melhor desempenho possível.

Repetir esses tipos de mantra diversas vezes durante todo o dia cria uma imagem mental de sucesso em sua mente que seu cérebro ficará feliz em realizar. No mínimo, formular afirmações positivas acalmará seus nervos e preparará o palco para um resultado mais feliz, e, então, você *fará* seu relatório a tempo, tendo seu melhor desempenho, o que reforçará previsões positivas para a próxima situação de extrema pressão, para a seguinte e assim por diante. Teste afirmativas positivas em situações diferentes e depois relaxe para observar como seu cérebro funciona bem quando é instruído a criar o desfecho ideal.

Escreva seus mantras financeiros e mantenha-os consigo, para que, no momento em que tomar ciência da negatividade, você possa ler essas afirmações. Isso auxiliará seu cérebro a ficar imune a pensamentos negativos, e não apenas se concentrar – mas também afirmar – aquilo que você deseja que aconteça. Também é útil fixar sua lista no espelho do banheiro, de modo que você possa vê-la sempre.

Transforme os pensamentos negativos em ações positivas

Uma das melhores maneiras de treinar seu cérebro é realizar ações positivas que reforcem o tipo de pensamento que você deseja atingir. Lembre-se da lei de Hebb: “Neurônios que disparam juntos, conectam-se”. A seguir estão seis passos simples que você pode seguir para transformar seus padrões negativos de pensamento em ação positiva:

1. Identifique seus pensamentos conscientes e inconscientes, especialmente os negativos, que mantêm sua mente em ciclos improdutivos.
2. Neutralize esses pensamentos negativos compilando evidências contraditórias.
3. Discuta com a parte de você que acredita nesses pensamentos negativos.
4. Crie uma explicação diferente para contradizer o pensamento negativo original.
5. Seja menos crítico – de si mesmo e dos outros.
6. Apoie os pensamentos positivos com confirmações e crie cenários em que você possa revivê-los, caso necessário.

Basicamente, você quer atingir estes objetivos:

- Determinar por que você se sente triste e/ou pensa e se comporta de uma maneira inútil e contrária a suas metas.
- Ter discernimento quanto ao motivo pelo qual você pensa dessa maneira, investigando as crenças profundas através das quais você enxerga a si mesmo, aos outros e ao seu ambiente, e que o estão atrapalhando.
- Modificar seus pensamentos negativos e quaisquer crenças irrealistas que contribuam com eles.
- Aprender a avaliar situações e problemas de modo mais objetivo.

Agora pense em sua situação, crie uma lista de contrapontos positivos e depois se concentre propositalmente no lado positivo. Isso treinará seu cérebro a pensar de maneira mais positiva.

Técnicas para transformar pensamentos positivos em ação positiva

Agora que você trabalhou no treinamento de seu cérebro para ter pensamentos positivos, é o momento de ir ao nível seguinte, isto é, transformar esses pensamentos positivos em ações positivas. Quanto mais ações positivas você realizar, mais seu cérebro usará seus recursos para ajudá-lo a transformar suas ideias em realidades que o auxiliarão a obter riqueza e sucesso. Lembre-se: seu cérebro está à disposição, mas cabe a você utilizar sua mente para treiná-lo com o objetivo de enriquecer. Vamos então discutir técnicas que você pode adotar.

CONTROLE SEU SUBCONSCIENTE

Você tem controle sobre o que seu subconsciente sabe. As informações entram por meio de seus sentidos, mas você tem uma oportunidade de usar sua mente consciente para dizer à sua mente inconsciente como processá-las. Escolha de propósito um ponto de vista positivo em todas as situações.

CONCENTRE-SE NO RESULTADO DESEJADO

Utilize seu poder de concentração para se concentrar em seu objetivo todos os dias. Tenha uma lista escrita de ações que você precisa realizar para manifestar seu objetivo e a leia antes de ir para cama e quando você acordar pela manhã. Coloque anotações em sua mesa de trabalho ou no espelho do banheiro, ou então em sua geladeira, para envolver sua mente na manifestação. Fazer isso fixa sua mente em atingir o objetivo desejado. Qualquer pensamento que é repetido com regularidade se crava em sua mente inconsciente. Eles são eventualmente aceitos e colocados em ação por sua mente inconsciente como se fossem verdade.

VISUALIZE O RESULTADO DESEJADO

Crie imagens mentais que “enganem” sua mente subconsciente, fazendo-a acreditar que seu objetivo já foi alcançado, como mentalizar um extrato

bancário com R\$ 200.000,00 ou, melhor ainda, um maço de notas de mil dólares espalhadas sobre sua mesa. Visualizações unidas à emoção têm mais poder, particularmente quando ligadas a emoções positivas. Se você convencer sua mente subconsciente de que seu sonho se manifestará e insistir nessa crença apesar de quaisquer guinadas ou mudanças que dão a impressão de que não se tornará realidade, sua mente subconsciente traduzirá sua crença em ação física. Sua mente tem o poder de transformar sonhos em realidade.

OBTENHA CONHECIMENTO ESPECÍFICO

A fim de se obter sucesso em qualquer empreendimento, você precisa aprender o máximo sobre a indústria em que você está trabalhando e o produto ou serviço que você fornece. Você usa esse conhecimento para se arriscar rumo ao sucesso. Quanto mais tempo você passar adquirindo conhecimentos, mais seu cérebro corresponderá, ativando sinapses existentes e criando novas sinapses relacionadas ao acúmulo e ao processamento desse saber. Tornar o processo de aprendizado agradável ajudará a conectar sentimentos positivos a ações positivas. Em vez de reclamar quando tiver que estudar, lembre (a você e a sua mente de) que o processo o está levando para mais próximo de seu objetivo. Portanto, anime-se! Seu cérebro responderá à altura.

USE SUA IMAGINAÇÃO

Em vez de aceitar o conhecimento consagrado, exercite seu cérebro por meio da reorganização de conceitos, ideias ou planos para criar uma nova maneira de fazer algo. Essa ação criativa estimula ainda mais a criatividade. Quanto mais você se concentrar em algo, mais ideias seu cérebro apresentará. Anime-se e deixe que sua paixão pelo assunto impulsione sua busca. A imaginação é, em geral, guiada por desejos ou necessidades intensos, que estimulam sua mente e ajudam seu cérebro a funcionar à capacidade plena. Envolver-se com atividades extracurriculares que estimulem a criatividade. Faça aulas de pintura, redação ou interpretação, ou qualquer outra que você puder associar à criatividade.

Como transformar pensamentos em realidade

Agora que você aprendeu técnicas para transformar seus pensamentos em ação, o próximo passo é transformar seus novos pensamentos positivos em um plano de ação mais definido. Aqui está o que você deve fazer:

- Identifique seu desejo mais intenso.
- Fique obcecado e mantenha-se assim para atingi-lo.
- Tenha em mente os aspectos específicos de sua meta.
- Persiga seu(s) objetivo(s) de modo obstinado.
- Quando surgirem obstáculos, encontre maneiras de superá-los.
- Nunca desista.

Para constituir caminhos neurais, você precisa realizar esforços conscientes para reafirmar diversas vezes seus objetivos e tomar atitudes positivas. Isso ajuda seu cérebro a formar e começar a favorecer os novos caminhos neurais, em vez de cair em rotinas antigas e improdutivas. Se você não criar atividades cerebrais que o apoiem, seu cérebro preguiçoso seguirá o caminho mais fácil.

Cuidando de seus pensamentos

Exatamente como um jardim precisa ser cuidado, o mesmo vale para seus pensamentos. Nossos pensamentos podem nos ajudar a alcançar nossos sonhos ou a sucumbir a nossos medos. O quão teimosamente mantemos pensamentos negativos ou o quão obstinadamente perseguimos pensamentos positivos determina o que acontece em seguida. Para atingir a riqueza, você precisará minar pensamentos de aversão, expurgar pensamentos fora de controle, plantar sementes de pensamento que mostrarão o caminho, adubá-las à medida que crescerem e estar preparado e aberto quando chegar o momento de colher as recompensas.

Agora que você limpou seu jardim e plantou algumas sementes de pensamento que florescerão em sua crença de que você se tornará rico, é hora de virar a página – literal e figurativamente – para se concentrar em criar sua intenção de enriquecer.

CAPÍTULO 6

CRIE A INTENÇÃO DE ENRIQUECER

Princípio: Definir seus valores e suas verdadeiras intenções ajuda seu cérebro a se concentrar, apoiar, monitorar e recompensar a conclusão de objetivos que apoiam sua busca pelo sucesso.

Quando um entrevistador perguntou a um industrial e filantropo que se tornara imensamente rico “que passos você seguiu para ser bem-sucedido?”, o homem respondeu: “Essa não é a primeira pergunta a se fazer. A primeira pergunta é ‘por que eu quis ser bem-sucedido?’”.

Por que é uma pergunta que muitos de nós se esquece de fazer, em especial para nós mesmos. Para iniciar sua jornada rumo à riqueza, as perguntas principais que você quer perguntar a si são:

- Por que eu quero prosperidade financeira?
- O que ser rico significa para mim?

As respostas a esses dois questionamentos o ajudará a iniciar o processo de criar intenções. Como você recorda dos **capítulos 3 e 4**, seu cérebro acreditará em tudo o que você disser para ele acreditar. Assim, criar intenções específicas para sua busca rumo à prosperidade criará poderosas indicações para seu cérebro seguir.

Intenções verdadeiras

Como discutido em capítulos anteriores, se você imaginar algo com muita convicção, seu cérebro acreditará que já está acontecendo. Isso significa que a criação e o reforço de intenções é um método poderoso e eficiente para criar os caminhos neurais de que você necessita para enriquecer. Como tal, é extremamente importante que você crie intenções que repercutam, em todos os níveis, em seus desejos mais verdadeiros. O questionário a seguir o ajudará a iniciar o processo.

“Eu sei quais são minhas verdadeiras intenções?”

1. Eu realmente quero enriquecer, pois:

- A. poderia comprar qualquer coisa que desejasse.
- B. poderia enviar meus filhos para a universidade.
- C. quero segurança para minha família e herança para meus filhos.
- D. ter muito dinheiro me permitiria começar um novo negócio.

2. Quando se trata de estabelecer objetivos financeiros ou profissionais, eu:

- A. não penso a longo prazo... eu sequer penso a curto prazo.
- B. tenho uma vaga ideia do que quero da vida.
- C. possuo alguns objetivos principais, mas nenhuma estratégia real para alcançá-los.
- D. tenho o hábito de estabelecer objetivos de curto e longo prazos e os reviso a cada seis meses.

3. A melhor coisa que ter objetivos faz por mim é:

- A. eles fazem com que me sinta culpado quando não os atinjo.
- B. eles me ajudam a descobrir o que eu quero que aconteça depois.
- C. eles são uma maneira de estabelecer prioridades.
- D. eles me mantêm focado e proativo.

4. Um objetivo financeiro típico para mim seria:

- A. parar de gastar tanto dinheiro comendo em restaurantes.
- B. Cortar despesas e economizar R\$ 500,00 por mês.

- C. obedecer a um orçamento detalhado e economizar 10% de minha renda este ano.
- D. criar um plano de ação e abrir meu novo negócio no final do ano.

5. Um objetivo profissional típico para mim seria:

- A. melhorar meu relacionamento com meu chefe.
- B. estudar à noite para melhorar minhas habilidades.
- C. enviar currículos para encontrar um novo emprego em uma posição mais alta.
- D. descobrir para quem eu quero trabalhar e visar o emprego que desejo.

6. Quando alcanço um objetivo, eu:

- A. sinto-me muito bem por cerca de dez minutos.
- B. riscar o de minha lista e parto para o seguinte.
- C. falo uma palavra de elogio para mim mesmo.
- D. comemoro minha conquista fazendo algo divertido.

Respostas

Se você escolheu mais alternativas A, precisa ter uma longa conversa consigo mesmo para descobrir o que você quer da vida e como conseguir isso. Ao saber suas verdadeiras intenções e criar metas atingíveis que o ajudarão a gerar a riqueza certa para você, poderá impulsionar sua vida.

Se você escolheu mais alternativas B, está se esforçando um pouco para descobrir o que quer fazer no âmbito profissional, mas ainda não colocou a força de seu poder cerebral para trabalhar. Seu cérebro está pronto para ser um aliado incrível, e este capítulo oferecerá ótimas ideias para reunir forças e colocá-las em ação para você.

Se você escolheu mais alternativas C, tem feito algum progresso, mas não está mobilizando a fantástica habilidade de seu cérebro em lidar com pensamentos complexos. Se você dedicar um bom tempo imaginando objetivos concretos e um plano de ação para atingi-los, você será incontrolável.

Se você escolheu mais alternativas D, já compreendeu a importância de saber o que quer, por que você o quer e o que você tem de fazer para consegui-lo. Ainda assim, há muito que você pode fazer para tirar proveito máximo das habilidades de seu cérebro. Com um pouco de trabalho, você

será ainda mais incontrolável.

Identifique suas paixões

O sucesso normalmente não se origina do fato de agarrar oportunidades aleatoriamente. Ele, em geral, resulta de uma investigação profunda de si mesmo, a fim de identificar o que mais importa para você, o que deseja fazer com essa vida preciosa que você recebeu e quanto tempo e energia você está disposto a investir para realizar seus sonhos. Identificar essas paixões e o propósito de sua vida o auxilia a se concentrar no que é realmente importante, procurar e encontrar oportunidades que o levarão ao sucesso, e empregar mais energia em suas buscas. Se você ama o que faz, isso abrirá portas, expandirá seu potencial e o fará mais expansivo, criativo, produtivo – e bem-sucedido.

Uma vez definidos os porquês de sua vida – *por que gosto tanto de geografia, por que a perspectiva de viajar ao redor do mundo me anima, por que gosto de encontrar novas maneiras de fazer as coisas, por que sinto essa necessidade de explorar e mapear novos territórios* e assim por diante –, determinar sua verdadeira intenção e o que você deseja fazer de sua vida conseqüentemente se tornará fácil. Estará bem ali, em suas respostas.

No exemplo anterior, a pessoa que tem esses pensamentos provavelmente será mais feliz se trabalhar para o governo ou uma empresa que utiliza suas habilidades e paixões em campo, viajando o mundo, indo aonde ninguém mais tenha ido, mapeando novos territórios. A intenção, nesse caso, poderia ser passar uma vida viajando o mundo, ganhando um senso de identidade e propósito por meio da exploração de regiões que poucas pessoas tenham visitado. As manifestações poderiam levar a surpresas, por exemplo, um interesse em comercializar óleos exóticos da Índia ou uma instituição de caridade que ensinará técnicas modernas para tribos pobres da África, mas é provável que nada disso ocorra se a pessoa não tiver identificado seu propósito de vida.

Tenha a intenção de ganhar dinheiro

Pesquisadores trabalhando sob o comando de Richard Davidson, na Universidade de Wisconsin, nos Estados Unidos, avaliaram o que ocorre nos cérebros de monges tibetanos quando visualizam a si mesmos realizando atos de

compaixão. Os monges tibetanos admitem passar a maior parte do tempo meditando, além de serem considerados mestres da intenção. Ainda assim, foi um pouco chocante quando a tomografia de seus cérebros revelou que, apenas por meio da visualização de seu comportamento futuro, eles aumentaram dramaticamente a atividade em duas regiões do cérebro: o córtex pré-frontal, que os inundou com uma sensação de bem-estar, e as regiões relacionadas ao planejamento motor, como se estivessem se preparando para se lançar em ação.

CRIE SUA MISSÃO

O que você precisa é de uma missão para sua vida, algo que expresse quem é você, o que você mais valoriza e aquilo que deseja alcançar. Pense grande quando se trata de definir suas intenções (e seus valores e objetivos), mas continue revisando-os, aprimorando-os e refinando-os até ter algo que você possa imprimir em uma ficha de 10 × 15 cm e afixá-la no espelho de seu banheiro, e em sua geladeira, e no painel de seu carro, e qualquer que seja o lugar para o qual você olhe todos os dias. As intenções não estão escritas em pedra e podem, de fato, mudar à medida que a vida passa e você cresce como pessoa. No entanto, ao saber suas intenções – para agora, para o mês seguinte, para o próximo ano e para sua vida –, você mobiliza todos os recursos de seu cérebro, de modo que ele o ajudará a descobrir e maximizar caminhos para o sucesso.

Definir o objetivo de sua vida naturalmente o levará a planejar o caminho que você traçará em sua carreira. Não é necessário ser neurocientista para dizer que ter um objetivo claro e bem definido acrescenta enorme importância à intenção, ao sentido e à motivação. É difícil dar aquele próximo passo rumo à prosperidade financeira se você não tiver uma pista do que lhe trará, afinal, a maior felicidade e realização. Sabendo disso, já estará dando seu primeiro passo no caminho para a riqueza.

De maneira interessante, na tradição budista, a intenção sábia é o segundo passo no caminho – este é composto de oito etapas – rumo ao alívio dos sofrimentos, ou seja, à felicidade. Para os budistas, as emoções e as motivações levam à intenção, e esta antecede a ação. Nada acontece sem

intenção. Todas as coisas são criadas, em primeiro lugar, na mente, e em seguida no ambiente. *Todas as coisas são intenções reais*, algo que seu cérebro já conhece.

ESCLAREÇA SUA INTENÇÃO DE GANHAR DINHEIRO

Seu cérebro também já sabe que suas intenções e desejos *autênticos* criam seu mundo. Suas intenções são os ideais mais elevados que você possui e elas o motivam a atingir seus objetivos específicos. A maioria das pessoas não busca objetivos como encontrar um novo relacionamento, ganhar mais dinheiro ou desenvolver um corpo em forma pelo simples fato de ter essas coisas. Elas se motivam pelo fato de acreditarem no que irão vivenciar ao ter um corpo novo, um relacionamento diferente ou mais dinheiro em suas vidas. Em outras palavras, você é guiado em direção a alcançar objetivos pelo desejo (intenção) de ser tranquilo, reconhecido, alegre, amoroso, realizado, amado, saudável e financeiramente seguro. Ao iniciar com suas intenções, você irá diretamente à fonte do que realmente deseja. As intenções são o centro e a mágica de todos os seus valores, objetivos e desejos.

AS INTENÇÕES E SUA BUSCA PELA PROSPERIDADE

Assim, levar suas intenções ao plano da consciência por meio da meditação (a qual discutiremos no [capítulo 9](#)) ou de qualquer outro método de observação interior e reflexão lhe proporciona poder, e o ajuda a dominar hipóteses superficiais e hábitos de pensamento que podem estar frustrando seus esforços para gerar riqueza. Uma vez levando suas intenções ao plano da consciência, você obterá um senso mais profundo de objetivo e clareza.

As intenções são muito importantes em sua busca pela prosperidade, pois:

- Permitem que seu cérebro se concentre no dinheiro.
- Reduzem seu campo de consciência, o que auxilia seu cérebro a direcionar energia ao desenvolvimento da prosperidade.
- Aumentam a autoconsciência e a percepção do que está acontecendo em sua mente.
- Ajudam a mantê-lo no agora, focado no que é necessário acontecer para melhorar suas finanças.
- Ajudam você a refletir sobre o que está funcionando ou não.

- Deixam você enxergar e lidar com qualquer resistência em ganhar dinheiro.

Mas essa é, em grande medida, como suas intenções afetam sua mente; agora vamos discutir como elas afetam especificamente seu cérebro.

Preste atenção na prosperidade

A formação reticular de seu cérebro direciona os estímulos que chegam à sua mente consciente ou inconsciente, servindo como uma espécie de porteiro, e permitindo que você se ajuste a qualquer coisa que considere importante e exija atenção, além de se desvincular do que você não considera importante e digno de atenção. Compreender esse processo ajuda a garantir que você preste atenção às coisas certas – nesse caso, às coisas que o ajudarão a desenvolver a prosperidade.

Para ativar sua formação reticular e assim certificar-se de que a informação (estímulos) seja selecionada corretamente, concentre-se no que você quer, seja o mais específico possível, saiba o que quer e por que o quer. Ao restringir seu foco, você envolve sua formação reticular no bloqueio do excesso de pensamentos e em distrair as sensações, o que o ajudará a ultrapassar desejos ilusórios e ir rumo à manifestação de suas intenções.

O que o motiva?

Desejar o sucesso profissional não diz respeito a apenas à quantidade de verdinhas que você contabiliza; também se relaciona a realização, orgulho, poder, controle, segurança, domínio e liberdade, para nomear algumas das aspirações motivacionais. Quaisquer emoções ou pensamentos que você tenha acerca do dinheiro podem ser extremamente complexos, pois são afetados por uma imensidão de ideias ou sentimentos provenientes de seu histórico familiar e pessoal, e da cultura mais geral. Para ajudar seu cérebro a trabalhar duro a fim de torná-lo rico, você precisa identificar e concentrar-se no que o motiva. Fazer isso ajuda seu cérebro a intimar tais motivações quando decisões importantes ou desafios surgem.

Pense nisso como se você fosse desenvolver uma mente que vá abarcar abundância e prosperidade. Uma vez identificada uma intenção e concentrando-se nela, sua mente abrirá as comportas universais, trazendo a você todos os recursos de que necessita, às vezes de maneiras aparentemente misteriosas ou impossíveis.

UNIFIQUE SUA CONSCIÊNCIA FINANCEIRA

Se sua consciência está em oposição a si mesma, é praticamente impossível que sua mente consiga manifestar seus desejos. Uma intenção superficial e uma lente embaçada não motivam seu subconsciente a oferecer toda a energia e criatividade de que você necessitará para realizá-los. Um componente essencial para aprender a usar sua consciência a fim de criar o que você deseja é continuar firme em seu pensamento. Quando isso ocorre, seu objetivo se manifestará com facilidade, mas quando você tem pensamentos tempestuosamente inconsistentes acerca do que você quer em sua vida, suas energias também são dissipadas e você termina frustrado e desapontado. Para treinar seu cérebro para trabalhar com você na manifestação de suas intenções, você precisa limpar o caminho, afiar sua concentração e organizar tudo muito bem.

Para alcançar seus sonhos, você precisa tornar suas intenções claras e então tomar atitudes que as apoiem. Criar objetivos é uma ótima maneira de formular e realizar ações que o impulsionarão para mais próximo de atingir sua intenção de se tornar financeiramente seguro, ganhando muito mais dinheiro.

Compreenda seus valores

Seu cérebro exige grande clareza, então, além de definir seu objetivo e intenções de vida, dedique algum tempo para identificar especificamente seus valores. Esse é o próximo passo para criar objetivos atingíveis.

Os valores são o aspecto mais básico do ponto de vista espiritual – e o que finalmente lhe trará prazer considerável. Seus valores definem como você gasta seu tempo de modo feliz.

OS VALORES DIFEREM

O dinheiro não tem o mesmo significado e propósito para todas as pessoas. Você pode valorizar o trabalho acima do dinheiro ou ensinar almas jovens mais do que ser o diretor-executivo de uma empresa importante, ou então a liberdade de ser um empresário acima de fazer um grande acerto no mercado financeiro. Se você valoriza o trabalho duro, provavelmente já faz algo que exija isso. Se você valoriza o contato com a natureza, já pode ser fotógrafo da natureza, jardineiro ou produtor de vinhos. Se o que você está fazendo já está alinhado a seus valores e a seu objetivo de vida, está em posição de vantagem se comparado a milhões de pessoas que ainda não levaram os valores e objetivos para a frente de suas consciências e agiram para ter uma vida que sustente, nutra e expanda tais valores e propósitos.

Seja específico e engenhoso

Pablo Picasso, um dos pintores mais bem-sucedidos e engenhosos de todos os tempos, certa vez disse: “Nossos objetivos apenas podem ser atingidos por meio do instrumento de um plano, no qual devemos acreditar fervorosamente e sobre o qual devemos agir de modo vigoroso. Não há outra rota para o sucesso”. A filosofia de Picasso oferece um modelo excelente para o sucesso.

As pessoas mais prósperas são aquelas que conhecem a si e a seus valores muito bem e que se sentem realizadas em seu trabalho. É um motivo pelo qual amam trabalhar tão duro e por que sua paixão as leva à inovação, experimentação e manifestação. Descobrir maneiras de transformar sua

paixão em prosperidade financeira é como um grande bônus e algo que fluirá de modo muito fácil, desde que seus valores estejam alinhados ao modo como você está vivendo sua vida.

IDENTIFIQUE SEUS VALORES

Rapidamente, sem pensar duas vezes, faça uma lista de seus valores. Anote o máximo que conseguir pensar e depois continue a revisar e refinar a lista até identificar pelo menos cinco valores centrais que você sabe que desempenham um enorme papel no modo com que você vive sua vida e consequentemente em como você se sustenta. É possível trabalhar externamente a seus valores, mas você corre o risco de nunca se tornar integrado e feliz.

Uma vez tendo sua declaração de missão (definida por suas intenções) e seus cinco valores principais, é o momento de transformar esses blocos de montar em objetivos concretos e atingíveis.

Crie objetivos

Se você nunca cria objetivos, é muito mais propenso a ser assombrado por perguntas sem resposta e arrependimentos. Alguma parte sua sempre se perguntará o que você poderia ter conquistado se tivesse dedicado certo tempo a identificar o que você realmente queria fazer, em consonância com seus valores, e se tivesse estabelecido um plano de ação para concretizá-lo. Falhar na criação de objetivos significa que você corre um alto risco de nunca atingir seu potencial pleno ou viver a vida que você merece – ou então a vida que o deixará se sentindo como se tivesse deixado sua marca no mundo.

Objetivos são meios para um fim, uma rota que você pode seguir para atingir seus sonhos. Objetivos dão a você um ponto visível no horizonte em direção do qual você irá marchar. Criar objetivos que honram seus valores e o propósito de sua vida (ou intenção imediata) aproveita sua energia e a concentra na ação de fazer as coisas acontecerem. Se forem bem-sucedidos, os objetivos de longo prazo são uma manifestação de seus sonhos e propósito de vida, enquanto os objetivos de curto prazo fornecem um projeto passo a passo de como agir.

Para ajudar seu cérebro a funcionar à capacidade máxima na busca pela prosperidade, é importante criar metas e objetivos muito claros. Saber precisamente o que você quer e quando quer que aconteça distribui intenções claras para seu cérebro e ativa os neurônios relacionados à tarefa. Há determinados passos que você pode dar para criar os tipos de objetivos que melhorarão vastamente suas chances de sucesso, portanto, vamos ver quais são eles, um por um.

SEJA PROATIVO

Sempre crie objetivos positivos – ou pelo menos os estruture de uma maneira positiva. Por exemplo, em vez de dizer “eu quero parar de tomar decisões inconscientes e entrar em pânico quando as ações do mercado financeiro despencarem alguns pontos”, formule seu objetivo desta forma: “eu passarei dez minutos por dia examinando meus investimentos, então me sentirei mais confortável avaliando flutuações menores do mercado”. Seus objetivos devem inspirá-lo a realizar mudanças que beneficiem suas finanças, não puni-lo pelo que você considera fraqueza. Além disso, fornecer pensamentos positivos a seu cérebro facilita o funcionamento dele. Já ao

proporcionar-lhe pensamentos negativos, por exemplo para evitar negociações feitas por impulso, faz com que o cérebro fique tão focado em *não fazer* algo que ele perde oportunidades de *fazer* algo realmente positivo.

Faça com que seus sonhos sejam significativos

Estudos comprovaram de modo consistente que as pessoas alcançam maior satisfação na vida quando batalham para obter coisas ou para vivenciar o que valorizam, em vez de simplesmente fazê-lo por coisas que trazem prazer imediato e de curto prazo. Quando você escolhe conscientemente atividades que apoiam seus objetivos individuais (e significativos), você cria experiências subjetivas de natureza positiva que levam à felicidade. Perseguir objetivos prazerosos tende a limitar experiências pessoais significativas e pouco fará para que você seja feliz a longo prazo.

Quando você dá uma mensagem de “não” para sua mente, essa é a mensagem que se fixa. Por exemplo, se falam para você “não pense no elefante cor-de-rosa”, qual é a imagem que brotará em sua mente de imediato? É óbvio: o elefante cor-de-rosa. Quando um jogador de basquete se fixa livremente na linha de três pontos em um momento crítico da partida, é melhor que a mensagem transmitida a seu cérebro seja “eu acertarei aquele lance”, e não “eu não quero perder a cesta”. Uma simples sacudidela no modo como você pronuncia seus objetivos pode fazer toda a diferença.

Se eles podem, você também pode

De acordo com o ph.D Thomas J. Stanley, autor de *Millionaire Women Next Door* [“Milionárias moram ao lado”, em tradução livre], dois terços das mulheres que ficaram milionárias por conta própria regularmente estabeleciam objetivos claramente definidos. Na verdade, a maioria estabelecia objetivos diários, semanais, mensais, anuais e de uma vida inteira. Essas mulheres também tinham um histórico de atingir tais objetivos e seu sucesso anterior servia como

ferramenta motivacional para mais sucesso. Seu sucesso se devia parcialmente ao fato de perceberem que necessitavam criar uma hierarquia na forma de objetivos diários, semanais, mensais e, finalmente, anuais. Criar metas que ofereçam a seu cérebro passos sequenciais a serem seguidos ajuda a tornar a possibilidade de sucesso mais prontamente atingível. Além disso, até onde seu cérebro tem consciência, cada sucesso – não importa o quão pequeno seja – é registrado como uma experiência bem-sucedida e dispara o desenvolvimento de conexões neurais que dão apoio a mais realizações.

SEJA ESPECÍFICO E PROATIVO

Seu cérebro fará milagres para você se ele souber o que você está pedindo que faça. Quando você criar objetivos, seja muito específico em relação ao que você deseja alcançar. Em vez de dizer “Quero ampliar meu negócio”, diga “Quero desenvolver uma nova estratégia de vendas baseada em incentivos que inspirem minha equipe de vendas e encontrar dez clientes novos por semana. Preciso de ideias para incentivos que funcionarão e que não aumentarão minhas despesas em mais de 5%”. Em vez de dizer “Eu sei exatamente como investir meu dinheiro” (e provavelmente sentindo-se inadequado à tarefa), afirme “Irei compreender as três regras mais importantes sobre investimento” (o que soa muito mais atingível). Você quer ocupar seu cérebro brilhante, para que ele o ajude a gerar uma riqueza ainda maior.

CRIE UM CRONOGRAMA

Ter objetivos em mente sem um cronograma de seu plano de ação é pouco mais do que ter ideias flutuando por seu cérebro sem direção e sem um porto à vista. Quando você souber seu objetivo, formule um cronograma para realizá-lo. “Eu quero criar três ideias para minha nova linha de produtos até a próxima quinta-feira.” Ou: “Dedicarei trinta minutos todas as manhãs para me concentrar somente no desenvolvimento de novos produtos e, ao final de duas semanas, escolherei três que parecem mais promissores e pedirei um *feedback* para meus colegas”. Estudos comprovaram que saber quando e onde agir rumo a alcançar um objetivo duplica – ou até triplica – suas chances de

sucesso.

SEJA REALISTA

Como diz o velho ditado, “nada valioso vem de mão beijada”. Perceba desde o começo que alcançar seus objetivos levará tempo e poderá envolver muita preparação e até trabalho aparentemente redundante. Ter expectativas irreais ou esperar que tudo ocorra de maneira mágica o colocará no caminho para o fracasso. Quando você criar seus objetivos, dedique um tempo a desmembrá-los em elementos prontamente atingíveis. Determine um cronograma para cada um. Além disso, preveja possíveis reveses e desenvolva ideias para superar obstáculos. Isso não é pensamento negativo, e sim planejamento de cenário. É armar a si mesmo com realidade, de modo que seu cérebro e você não sejam surpreendidos ou frustrados quando esses contratempos inevitáveis ocorrerem.

MONITORE SEU PROGRESSO

Para induzir seu cérebro a auxiliar na geração de ideias, mantenha-o ocupado. Determinar-lhe um prazo oferece uma oportunidade para você permanecer consciente do que está acontecendo. Registrar esse progresso, seja fazendo uma lista, mantendo um diário ou simplesmente fazendo pequenos apontamentos no calendário, manterá seu cérebro em alerta máximo. Por exemplo, se você estabelecer um prazo de duas semanas para criar três ideias novas, ter um sistema por meio do qual você monitore seu progresso manterá seu cérebro constantemente em busca de ideias. Reserve um tempo diariamente para registrar quaisquer pensamentos relacionados a seu objetivo e seu cérebro trabalhará ainda mais intensamente para servi-lo melhor.

Você recompensou seu cérebro hoje?

Recompense seu cérebro mantendo-o ágil por meio de alimentação saudável e exercícios. No [capítulo 13](#), explicaremos em detalhes as opções de alimentos saudáveis e estimuladores cerebrais que nutrem seu cérebro. Por exemplo, escolha atividades que façam seu coração pulsar, de modo que o oxigênio e o sangue fluam para seu cérebro. Sexo é um

ótimo exercício, e a escolha por esportes ou outras atividades físicas que também sejam divertidas é, sem dúvida, recompensadora. Ouvir música, ler seu romance preferido, tocar piano, chamar um amigo para conversar ou levar o cachorro para passear também recompensam seu cérebro. O objetivo é fazer algo que proporcione bem-estar ao cérebro, mas que não o coloque para dormir – como o que ocorre ao assistirmos televisão. Opte por algo tranquilizante e que nutra seu cérebro. Para um maior benefício, faça algo que estimule uma região de seu cérebro que não é exercitada no trabalho.

PRESTE ATENÇÃO EM SEU CÉREBRO

Uma vez tendo chamado a atenção de seu cérebro, é importante permanecer atento a qualquer sinal de que ele está ativo. Observe e anote quaisquer ideias que surgirem. Preste atenção ao que está acontecendo ao seu redor, pois seu cérebro (e seu subconsciente) ofertarão pérolas em cenários que você nunca esperou. Lembre-se: uma vez que seu cérebro for colocado em alerta, ele perceberá coisas no ambiente que dizem respeito à tarefa e começará a articular lembranças, percepções e ideias. A função de perceber o que acontece cabe a você. Mesmo se você estiver de mãos abanando quando o prazo de duas semanas chegar ao fim, não repreenda a si ou a seu cérebro. Reconheça (e até diga em voz alta) que deu o seu melhor e que tem confiança de que novas ideias estão sendo criadas e surgirão em breve. Você também pode reconhecer as realizações de seu cérebro ao criar uma lista de coisas que você de fato cumpriu ou de hábitos que você iniciou e que o prepararão mais para o próximo objetivo. Em seguida, continue fazendo o que estava fazendo para atingir o objetivo ou crie uma nova estratégia.

Quanto mais sucesso você vivenciar nesse processo de determinação e cumprimento de objetivos, mais ele se tornará um hábito para seu cérebro. Saber como criar sucesso e como reconhecer e recompensá-lo treinará seu cérebro para funcionar de modo brilhante.

Onde está seu foco?

Para enriquecer, você precisa se concentrar nas coisas certas para maximizar as oportunidades e evitar erros. Aqui estão alguns exemplos de como o foco pode influenciar uma empresária que possui um negócio em sua busca pela riqueza:

- Caso ela se concentre em produtividade, seu cérebro lhe oferecerá soluções para aumentá-la, motivar os funcionários de novas maneiras e criar novas linhas de produtos. O cérebro aprenderá a estar constantemente em busca de formas inovadoras de melhorar a produtividade e inspirar e motivar os funcionários.
- Se ela se focar nos funcionários, seu cérebro apoiará o desenvolvimento de habilidades de liderança que a manterão em concordância com o que é importante para eles e como pode melhor servi-los.
- Se ela se concentrar em inovação, o cérebro oferecerá novas maneiras de olhar para situações, e desenvolver sua habilidade de pensar lateralmente e criar ideias visionárias.

Concentre-se em economizar em vez de gastar

Até recentemente, 59% dos norte-americanos se preocupavam em gastar em vez de economizar. A recessão levou muitos a reverter essa tendência e concentrar-se em baixar as dívidas de seus cartões de crédito e viver dentro de orçamentos realistas baseados na renda, em vez de viver além de seus recursos. Pesquisas comprovaram de modo consistente que as pessoas que economizam desenvolvem e fortalecem hábitos financeiros saudáveis, como planejar as finanças, rastrear as despesas, balancear seus livros de contas mensalmente, pagar contas assim que elas chegam e viver dentro ou abaixo de suas possibilidades. Essas pessoas também relataram sentir-se confiantes e felizes, enquanto as que gastavam relataram sentirem-se frustradas e infelizes com suas circunstâncias. É hora de escolher a maré positiva e tornar-se um “economizador” consciente.

Então, das coisas em que *você* está concentrado, o que se relaciona a atingir o nível de sucesso e prosperidade que deseja? Você está se focando nas coisas erradas? Caso esteja, é essencial que você siga as etapas destacadas neste capítulo e concentre a si e a seu cérebro no que realmente quer alcançar e/ou no que necessita se focar para gerar o tipo de sucesso que você deseja alcançar.

CONCENTRANDO-SE EM OBJETIVOS DE CURTO PRAZO

Os objetivos de curto prazo são extremamente importantes para alcançar a prosperidade. Eles são muito mais voltados à ação e não tão gerais como os objetivos de longo prazo, o que os torna ainda mais fáceis de atingir. Os objetivos de curto prazo proporcionam a seu cérebro um guia claro de que você deseja que ele se concentre no futuro próximo. Para aumentar sua eficácia, siga estas orientações simples quando criar objetivos de curto prazo:

- **Torne-os muito específicos:** reduza-os a seu menor denominador. Por exemplo, equilibre seu livro de contas todos os meses. Prepare seu orçamento familiar para um mês e depois confirme se você viveu dentro dele ao final do mês.
- **Torne-os mensuráveis:** você deve ser capaz de mensurar resultados que ocorrem dentro de um determinado período. Por exemplo, obtenha e revise seu relatório pessoal de crédito e pontuação de crédito até o fim do próximo mês.
- **Torne-os atingíveis:** um bom objetivo é um pouco exagerado, mas algo com que você pode se sentir satisfeito uma vez que o tenha alcançado. Por exemplo, você viveu dentro de seu orçamento no mês passado. Você aumentou sua pontuação de crédito em 10% desde o final do ano.
- **Torne-os valiosos:** seus objetivos de curto prazo devem levá-lo um passo mais para perto de atingir seus objetivos de longo prazo. Por exemplo, aprenda dez novas palavras relacionadas a investimentos todos os meses. Aumente suas economias em 10% ao final do ano.
- **Torne-os principais:** seus objetivos devem permanecer no topo de sua lista de tarefas até serem alcançados.

POR QUE SEU CÉREBRO AMA OBJETIVOS DE CURTO PRAZO?

Objetivos de curto prazo não são o mesmo que uma lista de tarefas diária. Tarefas são passos que você dá para alcançar objetivos de curto prazo, enquanto esses são um obstáculo que você estabelece a você mesmo (e a seu cérebro), o qual alcança algo de valor para você, levando-o para mais próximo de seu objetivo de vida – e de maior prosperidade.

Poupe seu lobo da ínsula!

Por que algumas pessoas parecem ser naturalmente adeptas a economizar e outras parecem encontrar mais prazer em gastar seu dinheiro imediatamente? Nossos cérebros podem fazer a diferença. Um estudo publicado no *Journal of Consumer Research* demonstrou que quando os participantes analisados simulavam tomar decisões relacionadas a compras, ocorria atividade na região do cérebro chamada lobo da ínsula. Essa região é geralmente estimulada quando você vivencia algo desagradável; dessa forma, quando se trata de dinheiro, a estimulação do lobo da ínsula pode impedir que você gaste, como se o ato de gastar o fizesse se sentir desconfortável. O estudo concluiu que as pessoas que têm mais atividade no lobo da ínsula ao pensar em gastar dinheiro são mais propensas a serem “economizadoras”, e aquelas com menos atividade tendem a ser “gastadoras” – ou seja, os “economizadores” sentem uma agitação quando não gastam, uma vez que isso proporciona um alívio no lobo da ínsula. Independentemente da ativação do lobo da ínsula, “pressentimentos” em relação a dinheiro podem ser superados ao usar outras partes do cérebro, como o córtex pré-frontal, para tomar decisões financeiras.

Seu cérebro ama objetivos de curto prazo porque são fáceis de compreender e porque eles lhe dizem em que você deseja se concentrar todos os dias. É por esse motivo que ter e revisar uma lista de objetivos de curto prazo, assim como as tarefas exigidas para obtê-los, funciona de modo tão brilhante. Seu cérebro será seu mestre, mas depende de você criar as tarefas

importantes e mantê-lo alerta e focado em alcançá-las.

Você tem mesmo coragem?

De acordo com Heidi Grant Halvorson, psicóloga motivacional e autora de *Sucesso – como alcançar suas metas*, coragem é uma disposição de se comprometer com objetivos de longo prazo, em especial perante extrema dificuldade. Ela cita estudos que comprovam que pessoas com coragem obtêm mais educação e maiores notas, e observa que essa coragem é o que leva certas pessoas a “correr atrás do ouro”, seja uma medalha olímpica ou vencer um concurso de soletração. O filme *Bravura indômita* retratou a determinação de uma garota obstinada de 14 anos que tinha notavelmente objetivos claros, uma paixão forte e uma coragem inquietante. Como a maioria das pessoas corajosas, ela nunca duvidou de sua habilidade em alcançar seu objetivo, permaneceu completamente focada e simplesmente recusou-se a desistir. Se você não teve coragem verdadeira até agora, nunca é tarde demais para reconhecê-la dentro de si mesmo e evocá-la.

Por que a gratificação imediata frustra seu objetivo?

Ao estabelecer objetivos, assim como na vida, você se deparará constantemente com a opção de recompensas imediatas ou tardias. Quando se depara com uma escolha entre uma recompensa imediata (cerca de R\$ 10,00 prontamente) e uma recompensa maior que poderia surgir tardiamente (cerca de R\$ 20,00 após duas horas de espera), pesquisas comprovaram que as pessoas, em sua maioria, escolherão a recompensa menor e imediata, em vez da maior e tardia. Essa tendência é chamada pelos neurocientistas de “desconto”, e parece basear-se tanto no tempo de atraso esperado da recompensa como no contexto desta. Ademais, parece que o cérebro está usando dois sistemas diferentes para comparar as duas opções e tomar uma decisão.

O laboratório do dr. Jonathan Cohen, em Princeton, descobriu por meio de uma ressonância magnética funcional que, ao escolher uma recompensa imediata, os centros de “prazer” do sistema límbico se ativam e podem causar um fluxo de dopamina, o que proporciona sensação de bem-estar e pode ser difícil de combater. No entanto, pessoas que escolheram a recompensa maior e mais demorada apresentaram ativação no córtex pré-frontal e no córtex parietal posterior – o qual é ativado ao se comparar números. Essas pessoas controlaram seus centros de emoção em favor da tomada de decisões financeiras racionais e foram as mais afortunadas por causa disso!

As descobertas dessa pesquisa revelam a importância de atrasar a recompensa e de seu córtex pré-frontal para considerar o real valor de uma decisão. A habilidade em atrasar gratificações desempenha um importante papel na geração de riqueza. Pergunte a qualquer empresário como ele ou ela se sentiram quando abriram suas empresas, e todos relatarão que se sentiram muito apreensivos e preocupados. Contudo, eles foram capazes de atrasar recompensas e permanecer focados durante períodos consideráveis de tempo até seus negócios se tornarem muito bem-sucedidos e eles pudessem constatar seus objetivos financeiros. Eles não buscaram enriquecer rapidamente, e sim dependeram da força da disciplina e da razão acima do prazer imediato para determinar suas intenções.

Como seu cérebro se beneficia da intenção e da determinação de objetivos?

Em vez de gastar o poder de seu cérebro não sendo intencionalmente focado, treine-o para operar à capacidade máxima, exercitando-o para que busque modos de intensificar oportunidades, a fim de se aproximar ainda mais de seus sonhos. Quanto mais você treinar seu cérebro para se concentrar em suas intenções e metas, mais ele participará do desafio. Aqui está uma lista de como seu cérebro pode se beneficiar da determinação de intenções e objetivos claros:

- A intenção proporciona imagens mentais ao seu cérebro, que as aceita como verdadeiras, facilitando a geração do resultado almejado em tempo real. A intenção também desperta “neurônios adormecidos”, e fortalece e aumenta a ativação de sinapses neurais.
- A intenção resulta na determinação de objetivos, o que empenha seu cérebro e mantém todos os neurônios necessários ativos, criando novas conexões em apoio àqueles objetivos.
- Monitorar a intenção mantém seu cérebro focado na tarefa, mesmo enquanto dorme!
- Recompensar a intenção intensifica o crescimento e o desenvolvimento de caminhos neurais, além de estimular sua amígdala cerebelosa – de maneira boa –, conectando prazer ao ato de alcançar o objetivo.

Se você treina seu cérebro para exceder ou prolongar sua atividade, ele se acostumará a buscar e reforçar esses tipos de oportunidade. Se você treinar seu cérebro para focar no que está apresentando resultados positivos ao invés de concentrar-se em problemas, ele começará a perceber muito mais positividade do que negatividade.

Identificando claramente a intenção e concentrando-se nas coisas boas que acontecem em sua vida, elas terão a atenção total de seu cérebro, que retribuirá o favor à altura, proporcionando maneiras de você ser mais feliz e próspero. Tudo o que você tem de fazer é pedir.

Hora de focar no aprendizado!

Agora que você identificou e esclareceu suas intenções, além de criar objetivos que irão apoiar e nutrir suas realizações, chegou o momento de discutir maneiras específicas pelas quais você pode ensinar seu cérebro a tomar decisões financeiras sólidas.

CAPÍTULO 7

APRENDA A ENRIQUECER

Princípio: Seu cérebro ainda está em evolução e geralmente reage de modo primitivo a problemas modernos – o que significa que você precisa superá-lo em inteligência.

Seu cérebro é uma maravilha e uma ferramenta maravilhosa que você pode utilizar em seu caminho rumo ao sucesso financeiro. No entanto, também possui modos atípicos de funcionamento e, de certa forma, conexões antiquadas que podem criar obstáculos em seu caminho. Para ter sucesso financeiro, você precisa compreender que o funcionamento natural de seu cérebro pode apresentar desafios a seu objetivo de enriquecer e que é necessário compreender o que você pode fazer para superá-los.

Não pressione o botão de pânico

Um modo de sabotar o enriquecimento é ter um botão de pânico, que se origina de uma amígdala cerebelosa hiperativa. Se você pressionar o botão de pânico com muita frequência ou quando tomar decisões importantes, ele pode frustrar seus esforços em obter riqueza. Para começar, vamos avaliar seu nível de conforto quando se trata de risco financeiro.

“Eu tenho um botão de pânico?”

1. **Eu obtenho notícias sobre o mercado financeiro por meio:**
 - A. do painel que está correndo na parte inferior da minha tela do computador.
 - B. de notícias na internet, de modo que consigo ver o que está acontecendo três ou quatro vezes por dia.
 - C. do noticiário da noite.
 - D. da seção de finanças de diversos jornais e revistas.
2. **Quando eu adquiro uma ação:**
 - A. não tenho ideia do que estou fazendo.
 - B. confio a meu conselheiro de investimentos a tarefa de me dizer o que comprar.
 - C. sigo minha intuição.
 - D. pesquiso as finanças da empresa.
3. **Sinto-me confortável ao correr riscos quando:**
 - A. a sorte está a meu favor.
 - B. não tenho muito dinheiro para investir.
 - C. é um risco calculado.
 - D. equilibrei o risco com outras fontes de renda mais estáveis.
4. **Quando todos estão em pânico por causa de uma queda brusca no mercado financeiro, eu:**
 - A. entro em pânico com eles.
 - B. desligo a televisão quando o noticiário está passando.
 - C. verifico diversas fontes novas para confirmar se há um motivo para

a queda brusca.

- D. verifico se é realmente uma queda brusca ou apenas uma queda de 1 a 2% no mercado inteiro.

5. Se uma ação cai 10% sozinha:

- A. vendo-a imediatamente.
- B. verifico como o mercado inteiro se comportou naquele dia e então vendo se for uma queda geral.
- C. analiso como a ação se comportou durante os últimos dois anos e a mantenho caso seja um reflexo típico.
- D. avalio o crescimento da empresa a longo prazo e sua rentabilidade. Se for sólida, posso aguardar ou vender 25% de minhas ações para mudar para uma que se comporte melhor.

6. Eu rebalanceio meu portfólio de ações:

- A. eu não tenho um portfólio de ações.
- B. deixo meu gerente de benefícios da empresa cuidar de meu portfólio.
- C. a cada seis meses ou sempre que o mercado financeiro sobe ou desce.
- D. uma vez por ano para ações de crescimento orientado e uma vez a cada cinco anos para investimentos de longo prazo.

Respostas

Se você escolheu mais alternativas A, seu cérebro está saturado de medo e reage de modo impulsivo. Não é culpa dele, pois é você quem o está provocando. Você se beneficiará do chamado de alerta que este capítulo oferece, que acalmará seu cérebro e o ajudará a tomar decisões mais racionais.

Se você escolheu mais alternativas B, você também é estimulável e tende a ser influenciável. Você precisa dar um descanso a seu cérebro ocasionalmente e aprender maneiras de regular suas decisões. Com alguns beliscões, seu cérebro mais uma vez se tornará seu aliado.

Se você escolheu mais alternativas C, seu cérebro está queimando todo o combustível, mas você tomará decisões ainda mais inteligentes quando compreender o que precisa ser fortalecido e como você pode fazê-lo com facilidade. Seu cérebro estará pronto para servi-lo.

Se você escolheu mais alternativas D , você sabe como tratar bem seu cérebro e é provável que ele o esteja recompensando – em forma de dinheiro. No entanto, você também pode se beneficiar de um ajuste mínimo e de mais algumas possibilidades ao mesmo tempo.

Regiões problemáticas do seu cérebro

Se seu cérebro é uma ferramenta tão magnífica, por que você toma decisões erradas às vezes? Isso ocorre porque seu cérebro – o qual lidava muito bem com problemas primitivos – nem sempre consegue lidar com a enorme complexidade da sociedade contemporânea. Ele ainda espera que as ameaças surjam de maneira agressiva e sua ideia de uma excelente estratégia para resolver problemas é fugir – ou golpear as coisas com bastante força. Não é de surpreender que essas estratégias nem sempre sejam a melhor maneira de desenvolver prosperidade. Então, vamos observar como a antiga tecnologia do nosso cérebro pode encontrar dificuldades em lidar com a nova tecnologia do mundo.

- Seu cérebro mais primitivo e instintivo pode subjugar seu cérebro mais altamente desenvolvido e reflexivo, levando-o a tomar decisões equivocadas baseadas em emoções intensificadas.
- Seu cérebro sempre busca chegar a conclusões da maneira mais fácil possível – com o menor gasto emocional e cognitivo. A tendência de também procurar conclusões rápidas pode evitar que seu cérebro incorpore novas informações importantes que devem ser levadas em consideração ao tomar decisões financeiras.
- Seu cérebro é obcecado por padrões e gastará energia à toa procurando-os, mesmo quando não há nenhum ou não são relevantes. Também pode atribuir demasiado valor a padrões, por exemplo, interpretar a tendência financeira mais sutil como uma realidade permanente.
- A predileção de seu cérebro pela árvore binária de busca – seguindo infinitamente fluxos de pensamento para coletar toda a informação concebível – significa que você pode, literalmente, perder-se em pensamentos e não conseguir agir.
- Seu cérebro é extremamente suscetível ao medo, à excitação e a outras emoções que podem ser induzidas por manipulação, concepção (isto é, como você ou alguém em que confia interpreta o que está acontecendo) e por palavras que invocam emoções instantaneamente. As emoções podem dominar a razão. Isso significa que, caso você se depare com uma informação financeira de natureza negativa – por exemplo, uma queda no mercado financeiro –, seu cérebro pode começar a se concentrar no medo que as informações geram, em vez de analisar cuidadosamente os fatos e traçar um plano para lidar com elas.

- Seu cérebro procura certezas, e, portanto, é naturalmente contrário ao risco. Contudo, para tirar proveito de recompensas financeiras, você deve correr riscos com frequência.
- Seu cérebro pode se tornar “imóvel” e responder de modo rígido a situações novas.
- Seu cérebro pode estar com seu foco tão limitado que perde a visão geral.
- Seu cérebro pode se viciar em recompensas imediatas e valorizar mais a busca pelas recompensas (mesmo as recompensas erradas) acima de outras necessidades mais importantes. É por esse motivo que o alcoolismo ou o vício em drogas pode destruir a carreira de alguém.
- Seu cérebro pode criar e continuar suscetível a associações visuais, auditivas e emocionais, tendo elas ou não quaisquer fundamento ou relevância em uma nova situação. Ele pode ser extremamente sensível ao que as pessoas ao seu redor estão pensando ou sentindo, o que o deixa vulnerável à pressão do grupo, mesmo quando o que essas pessoas escolham fazer possa não ser de seu interesse. Parte disso ocorre abaixo do nível de consciência.

Agora que você possui uma melhor compreensão de como seu cérebro pode realmente trabalhar contra você, está preparado para aprender métodos para treiná-lo, a fim de que trabalhe a seu favor e a favor do que você espera alcançar.

AS BOAS-NOVAS!

Seu neocórtex *evoluiu* durante os últimos 200 mil anos – e continua evoluindo – para ir ao encontro dos desafios que você precisa superar para sobreviver e prosperar. Seu cérebro é adaptável, e você tem o poder de direcionar seus pensamentos e até mesmo ensiná-lo como você quer que ele os processe. Lembre-se: seu cérebro trabalha para você!

Seus dois cérebros

Certo, você não tem dois cérebros. Mas o cérebro humano realmente tem duas maneiras de processar informações, as quais, por motivos de elucidação, chamaremos de “seus dois cérebros”.

SEU CÉREBRO INSTINTIVO

Essa é parte mais primitiva e puramente instintiva ou *reflexiva* de seu cérebro, especificamente os gânglios da base e o sistema límbico (amígdala cerebelosa e núcleo accumbens). Seu cérebro reflexivo (não confunda com o cérebro refletivo) recebe informações sensoriais internas e externas e reage de modo instintivo para protegê-lo de algum dano. É precisamente a função reflexiva do cérebro que resulta na sobrevivência da espécie quando responde imediatamente a estímulos ameaçadores (por exemplo, agressões) e constitui a base para a reação de lutar ou fugir ao perigo. A seguir estão algumas das características importantes de seu cérebro instintivo:

- Recebe e retransmite mensagens do ambiente e forma a “impressão” inicial de coisas que estão acontecendo momento a momento.
- Concentra-se principalmente em procurar coisas que o ajudarão a mantê-lo vivo e seguro. Nessa tendência, foca-se em evitar situações de risco e busca situações de recompensa que sirvam a esses objetivos.
- É subjetivo ou baseia-se em sentimentos.
- Não gosta de incertezas e repensará problemas até que possa compreendê-los com facilidade e direcioná-los. Tende a ir ao encontro dos pensamentos “preto e branco” e/ou “tudo ou nada”.

SEU CÉREBRO PERCEPTIVO

A região mais desenvolvida de seu cérebro (especificamente o córtex pré-frontal e áreas associadas), também conhecida como cérebro *refletivo*, recebe e processa informações vindas de seu cérebro instintivo e reflexivo, busca em seu “banco de dados” mais informações, conecta-as com lembranças relevantes, atribui valor e urgência a cada situação, e, quando há tempo, avalia possibilidades e probabilidades antes de tomar decisões sobre o que deve ser feito.

A seguir, algumas características importantes de seu cérebro perceptivo:

- Recebe e processa mensagens oriundas de seu cérebro instintivo e reflexivo, e então faz uma busca no “banco de dados” da memória procurando conexões usadas para avaliar e classificar a nova informação em termos de relevância ou urgência.
- Concentra-se no pensamento complexo e analítico.
- Está envolvido em previsões e em fazer planos para o futuro.
- É extremamente objetivo ou baseado em fatos.
- Reage a números e palavras.

POR QUE VOCÊ TEM QUE ASSUMIR O CONTROLE?

Há muito tempo, antes da civilização moderna, os humanos, por serem animais, dependiam primariamente de seus instintos ou do funcionamento reflexivo de seus cérebros. Eles usavam seus cérebros para processar informações sensoriais, como a ameaça iminente de um animal feroz espreitando próximo dali ou um arrepio no ar, e instintivamente reagiam à informação, talvez correndo em outra direção ou fazendo uma fogueira. Ainda dependemos da região instintiva de nossos cérebros todos os dias, e sua ação pode ser vital para nossa sobrevivência. Contudo, como civilizações se formaram e se tornaram cada vez mais complexas, foi necessário que nossos cérebros também evoluíssem. A região perceptiva de nossos cérebros (o córtex pré-frontal, em particular) expandiu muito em tamanho e alcance, e desempenha uma função essencial na avaliação de situações sociais e culturais complexas que se tornaram parte integrante do nosso mundo moderno.

Os riscos de um cérebro primitivo em um mundo moderno

Há um perigo inerente à tomada de controle pelo seu cérebro instintivo. Assim que sua amígdala cerebelosa e seu tálamo (em seu sistema límbico) selecionam informações sensoriais (imagens, sons, cheiros), eles determinam o que é “bom” ou “ruim” em menos de um décimo de segundo. Essa reação instintiva vem em primeiro lugar; depois, a mensagem é

transmitida para seu córtex cerebral perceptivo como uma situação sob controle ou que exige uma avaliação mais detalhada (pois seu cérebro instintivo não é capaz de determinar o que um estímulo particular representa para sua segurança e sobrevivência). Essas avaliações iniciais de estímulos são consolidadas e caracterizadas por milhões de anos de evolução, e podem ser extremamente equivocadas em situações cotidianas atuais. Por essa razão, você não quer que seu cérebro instintivo e reflexivo tome todas as decisões, particularmente quando estas se relacionam às complexidades da geração de riqueza.

No entanto, é fácil, para seu cérebro mais primitivo e instintivo, assumir o controle sobre seu cérebro mais desenvolvido e refletivo, fazendo com que você tome decisões erradas baseadas em emoções intensificadas – como tivemos de fazer durante milhões de anos – em vez de tomar decisões baseadas em conhecimento, lógica e avaliação integrada, o que se tornou necessário apenas muito mais recentemente. Dessa forma, cabe a você reconhecer esse perigo, de modo a assumir o controle e usar seu cérebro perceptivo (refletivo), e não o instintivo, ao tomar decisões financeiras.

COMO ISSO SE RELACIONA COM O ENRIQUECIMENTO?

Quando se trata de gerar riqueza, você deve – quase sempre – depender de seu cérebro perceptivo, não de seu cérebro instintivo. O desafio surge quando causas externas (o mercado financeiro despenca; ocorre um revés significativo em seu negócio; você vê os resultados de uma decisão sobre investimentos mal tomada; seus amigos lamentam constantemente o atual estado da economia) ou estímulos internos (sentir-se assustado quando seu chefe chega enfurecido ao escritório, desencadeando o ressurgimento de seu roteiro negativo de falhas) fazem com que seu cérebro reflexivo e instintivo assumam o controle.

Isso se torna particularmente perigoso quando reflexões mentais sérias e controle são necessários, como nos contextos seguintes:

- Decidir se você deve revidar quando seu chefe o insulta.
- Contratar uma linha de crédito adicional para manter seu negócio a

salvo.

- Vagar pelos altos e baixos do mercado financeiro sem interrupções ou desistências no momento errado.
- Resistir à tentação de estourar seu orçamento para pagar uma mercadoria de alto valor, apenas porque você está se sentindo deprimido e precisa de uma gratificação imediata para recuperar-se.

Nessas situações, assim como em muitas relacionadas à administração financeira, enganar seu cérebro mais amplamente desenvolvido e perceptivo pode levar a decisões mal planejadas que podem ter um alto custo para você. Portanto, com essa compreensão, vamos explorar as maneiras pelas quais você pode apelar a seu cérebro mais evoluído e refletivo para tomar decisões financeiras que geram riqueza.

Assuma o controle de seu cérebro

A tomada de decisão gera um estado de desequilíbrio no funcionamento de seu cérebro e, pelo fato de ele gostar de desfechos, buscará naturalmente a maneira mais eficiente (com o menor custo emocional e cognitivo) de retornar a um estado de equilíbrio.

No lado oposto

Seu cérebro instintivo e reflexivo não é sempre guiado pelo medo ou por outras emoções negativas. Às vezes é exatamente o contrário. Ele também pode ser estimulado pelo entusiasmo, enviando a seu cérebro mais perceptivo mensagens de que esta é uma ótima oportunidade, e essas mensagens podem ser tão poderosas que farão com que você não note evidências contraditórias, mesmo quando são bastante intensas ou facilmente consideradas por outros como de alto risco. Nessas situações, também é sábio diminuir o ritmo e empenhar seu cérebro perceptivo em avaliar conscientemente a situação com mais cuidado.

Além disso, caso seu cérebro fique saturado demais com as substâncias químicas do estresse para investir a energia exigida na tomada de decisões cuidadosas e refletivas, ele reverterá para reações mais fáceis e instintivas. Quando você não está sob muita pressão, pessoal ou financeiramente, e não está passando por restrições de tempo, seu cérebro perceptivo e refletivo é mais propenso a se fazer ouvir. Contudo, quando seu barômetro de estresse aumenta e seu cérebro perceptivo não obtém respostas na velocidade desejada, a predileção pelo “rápido e fácil” que ele apresenta pode levar a tarefa de volta para seu cérebro instintivo, o qual dependerá de sugestões sensoriais ou emocionais, em vez de nuances ou subjetividade.

É por isso que, quando você precisa assimilar e compreender os pontos mais proeminentes de algo, nunca deve se apressar ou deixar que outra pessoa o apresse. Se você não é uma pessoa que dedicou tempo ao mundo da educação financeira, é natural ter uma curva de aprendizado mais ponderada e necessitar de mais tempo para explicações e instruções mais detalhadas,

assim como de mais tempo para processar a informação em seu estilo de aprendizado único. Quando se trata de dinheiro, você deseja que seu córtex pré-frontal perceptivo reúna suas forças. Atividades que reduzem o estresse – meditação de atenção plena, exercícios respiratórios, visualizações positivas, ensaio mental e controle de pensamentos, conforme discutimos no decorrer do livro – ajudarão seu cérebro a fortalecer o processo de reflexão. Uma lista mais extensiva de ideias úteis pode ser encontrada no Apêndice A: “Atividades específicas que você pode desenvolver para treinar seu cérebro para enriquecer”.

Anule a obsessão de seu cérebro com padrões

Você já ouviu a expressão “Tudo acontece em dose tripla”. Bem, há um motivo por acreditarmos tão prontamente nisso, mesmo que haja poucas provas objetivas de que seja verdade. Um módulo no hemisfério esquerdo de seu cérebro é programado para buscar padrões e verificar relações causais, mesmo quando não existem.

Pelo fato de seu cérebro instintivo e reflexivo frequentemente dominar essa tarefa, é comum que você observe padrões sem ao menos perceber. E, caso veja um, seu cérebro tende a aceitá-lo como fato. Por exemplo, quando algo totalmente novo acontece pela primeira vez (digamos, você ganhou uma nota de dez reais na primeira vez em que sorriu para um cliente), seu cérebro se pergunta se há princípio de causalidade (“Será que vai acontecer novamente se eu sorrir de novo?”). Se sorrir mais uma vez e tiver a mesma reação, ele reage de modo reflexivo (“Ah há! Eu tinha razão!”) e parte para o que pensa ser uma conclusão lógica (“Foi o sorriso que me valeu a gorjeta!”), por meio disso conectando o padrão notado à causalidade. Assim, em vez de uma resposta “será que” vinda de seu cérebro perceptivo, você obtém uma resposta “eu sei” de seu cérebro instintivo. Então, você começa a supor em vez de pensar.

Por que atividades aleatórias nos deixam inquietos?

Muitos estudos comprovam que as pessoas têm dificuldades para fazer padrões verdadeiramente “aleatórios”. Se pedirmos para você fazer marcas aleatórias em uma linha, pelo fato de seu cérebro ser tão habituado a enxergar padrões, você teria que realmente se esforçar muito para fazê-lo “parecer aleatório” e acabaria por adotar algum tipo de padrão, não importa o quanto resistisse. Mesmo que você tivesse obtido êxito em desenhar algo realmente aleatório, é provável que pensasse que parecia um padrão e o alterasse, **tornando-o**, assim, um padrão!

É praticamente impossível completar a tarefa com êxito, pois nossos cérebros sequer sabem como de fato é o aleatório.

O reconhecimento de padrões e a sua conexão com fatos do passado ajudaram o homem primitivo a sobreviver. Aqueles que observaram, perceberam e prestaram atenção em padrões viveram para passá-los adiante em seus genes, os quais fortaleceram a habilidade de sobrevivência em seu cérebro instintivo e reflexivo, um cérebro que você herdou.

Infelizmente, nós buscamos padrões e conexões automaticamente e de modo muito inconsciente. Você não pode desativar isso, mas pode aprender a reconhecer quando está acontecendo e usar as habilidades avaliativas de seu cérebro perceptivo para anular a compulsão de vincular padrões e significados à aleatoriedade.

MINIMIZE TENDÊNCIAS AO CONFORMISMO INCONSCIENTE

Seu cérebro quer encontrar padrões, pois uma vida previsível torna mais provável sua sobrevivência e a transmissão de seus genes. Esse é o motivo pelo qual os humanos são sujeitos a algo chamado de “tendências conformistas”, o que significa que interpretamos as informações de modo que esteja de acordo com os padrões que nosso cérebro determinou, pois isso, além de ser mais fácil, reafirma crenças estabelecidas. Por exemplo, para expandir a metáfora apresentada anteriormente, digamos que você sorri ao terceiro cliente que entra no restaurante, mas não recebe nenhuma gorjeta. Em vez de pensar “Ah, talvez eu estivesse enganado sobre o sorriso ser a fonte da minha gorjeta”, é provável que pense “Aquela pessoa foi rude! Se eu sorrir novamente para outro cliente, garantirei minha gorjeta!”.

CONTROLE SUAS REAÇÕES EMOCIONAIS

Uma vez tendo seu cérebro decidido que respostas são previsíveis, ele reage com alarde se o padrão aparente é quebrado, mesmo que nunca tenha se tratado de um padrão verdadeiro. E caso você tenha uma reação emocional, seu cérebro reflexivo pode assumir o controle, gerando um pânico desnecessário e uma reação exacerbada.

Além disso, seu cérebro instintivo ou reflexivo é tão perspicaz quando se trata de reconhecer semelhanças que as atenções se voltarão para quando encontrar algo diferente ou que não pode ser rapidamente inserido no contexto. Quando isso ocorre, seu cérebro instintivo pode fazer tamanha

confusão que você interrompe qualquer coisa que esteja fazendo para prestar atenção à descoberta tão alarmante, seja ela qual for.

Entenda que essa é a região que deseja interpretar acontecimentos e informações para tomar conhecimento do mundo. Ela acredita ser capaz de entender como as coisas funcionam, mas uma busca constante por explicações e padrões aleatórios ou informações complexas pode levar a tomadas de decisões equivocadas quando se trata de dinheiro.

Veja como você pode amansar seu circuito reflexivo quando se depara com decisões financeiras importantes:

- Tome cuidado com linguagem emocionalmente carregada e estimuladora.
- Não retome automaticamente os mesmos investimentos esperando obter o mesmo retorno.
- Estabeleça limites em relação a quanto você investirá, não importa o quão bom pareça o investimento.
- Controle a exposição a informações a respeito de flutuações do mercado (desligue o canal de finanças e não mantenha um painel correndo na parte inferior de sua tela).
- Crie uma lista de padrões que devem ser aplicados a todos os investimentos e siga-os.
- Avalie as probabilidades com muita atenção.
- Pense duas vezes... e depois três vezes.

Controle a árvore binária de busca

Seu cérebro é tão bom quanto sua habilidade em armazenar lembranças, conectar informações e compreender a complexidade. Infelizmente, ele também possui uma preferência pela árvore binária de busca – seguindo de modo infinito correntes de pensamento para coletar todas as informações concebíveis –, o que leva a indecisões desnecessárias e paralisantes.

Basicamente, quando o cérebro reflexivo recebe, processa e conecta pedaços de informações, os neurônios se ramificam e se conectam intensamente. Quando novas informações chegam e são conectadas às informações originais, seu cérebro reflexivo acrescenta mais ramos. Da próxima vez que houver necessidade de processamento de informações, ele se sentirá obrigado a procurar todos os ramos disponíveis – até a extremidade de cada um dos ramos – até ter esgotado seu depósito de conhecimento.

É por esse motivo que algumas pessoas se perdem em detalhes, “instruindo” seus cérebros a procurar cada um dos ramos para obter cada mililitro de informação, o que pode impedir ou obstruir sua habilidade em tomar decisões. Dominar esse instinto e perceber qual informação é pertinente à situação e qual é desnecessária pode demandar tempo e treinamento. O treinamento em atenção plena ajuda a direcionar atenção e energia às porções de conhecimento mais relevantes, de modo que seu cérebro não se perca com a sobrecarga de informações.

Distrações extremas

Estudos comprovaram que tomar decisões enquanto também se está focado em outra tarefa que envolva o cérebro torna mais fácil a seu cérebro reflexivo (instintivo) subjugar seu cérebro refletivo (perceptivo). Por esse motivo, concentrar-se apenas no que diz respeito a uma decisão é essencial ao se fazer escolhas que terão impacto financeiro de longo prazo. O diretor-executivo de seu cérebro precisa se concentrar para avaliar a situação e dominar o que seu cérebro está pedindo que você faça, seja o que for. Um cérebro não focado é mais suscetível à impulsividade.

Avalie os riscos cuidadosamente

Nós possuímos uma aversão inata pela incerteza, herdada das consequências sofridas por nossos ancestrais quando eles enfrentaram desafios físicos e que ameaçavam suas vidas. Se eles migrassem para uma região em que chovia esporadicamente ou em que muitos predadores espreitassem matas vizinhas, em breve lidariam com a possibilidade de que suas fontes de alimentos pudessem se esgotar ou de que não houvesse água suficiente para beber, ou então de que seriam mortos. Essa incerteza mantinha seus cérebros em alerta máximo, bombeando substâncias químicas que criavam um estado constante de expectativa e medo, e dependendo de uma resposta automática para as ameaças. Enquanto certamente não idílica, essa hipersensibilidade aumentou os índices de sobrevivência.

Antigamente, pessoas que se fixassem em ganhos e não em perdas possivelmente fossem mais felizes, mas aquelas que se fixassem em segurança, evitando a perda de recursos valiosos ou minimizando a quantidade de descendentes mortos por animais selvagens, doenças ou fome, sobreviveriam por muito mais tempo e transmitiriam seus genes adversos ao risco. Pelo fato de o cérebro igualar o dinheiro a recursos como moradia, alimento ou segurança, ele reage à perda financeira da mesma forma que responderia a uma fome súbita ou uma moradia em ruínas. Dessa forma, quando deparado com riscos monetários, seu cérebro instintivo muito provavelmente recuará da ideia.

Por que você optará pela estabilidade e não pela instabilidade?

Cães, como todos os animais, possuem uma sensibilidade aguçada para pressentir perigo. É por isso que eles são tão sintonizados com imagens, sons, movimentos e cheiros. Quando a absorção sensorial – ou instinto genético – indica possível perigo, tanto o cérebro animal como o humano respondem de modo instantâneo. Enquanto os animais não possuem um conceito para dinheiro ou recompensas monetárias, seus cérebros reagem à disponibilidade de comida e água. E, caso sintam que existem ofertas diversas, pesquisas

comprovaram que a maioria optará por uma fonte fixa de comida e água em vez de uma abundante, porém instável. A maioria dos humanos apresenta a mesma tendência, optando por algo certo acima de algo arriscado, mesmo que a razão entre risco ou recompensa seja razoavelmente favorável.

Além disso, as perdas financeiras são processadas na mesma região de seu cérebro que responde ao risco de morte, o que significa que as emoções correm forte quando a perda financeira se aproxima. Ser demasiadamente medroso, no entanto, pode resultar em perda de oportunidades. Embora haja uma grande diferença no conforto que os indivíduos sentem ao correr riscos, a tendência em ser hostil a riscos é muito mais comum e, quando entra em cena de maneira bastante inconsciente, pode estar limitando suas opções financeiras. Quando se trata de investimentos, se você permanecer cauteloso demais, suas contas serão pagas, mas provavelmente você não terá aquele excesso financeiro que permitirá que seu dinheiro renda – que é o segredo de enriquecer.

Por que você ama correr riscos ocasionalmente?

A evolução naturalmente projetou seu cérebro para prestar mais atenção a recompensas quando elas vêm cercadas de riscos. Seu cérebro não avalia ganhos potenciais isoladamente, nem apenas em relação ao que aconteceu, mas também em relação ao que **poderia** ter acontecido. A chance de você ter perdido dinheiro torna o dinheiro ganho ainda mais doce. Por outro lado, se você escolher quatro dos cinco números da loteria desta semana, seu cérebro pode instigá-lo a duplicar os bilhetes na semana seguinte, pois você **poderia** ter ganhado, caso tivesse apenas aquele último número!

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE RISCOS?

Você pode não notar como seu cérebro avalia e analisa o risco.

Compreender como ele enxerga os riscos pode ajudá-lo a apresentar informações a seu cérebro perceptivo de uma maneira que o torne mais propenso a avaliar o risco de uma forma realista. Aqui está o que você precisa saber:

- Seu cérebro reage de modo muito diferente a probabilidades expressadas como porcentagens e a probabilidades expressadas como frequências, principalmente porque é difícil visualizar uma porcentagem, mas também pelo fato de a concepção poder trazer à tona reações emocionais. Por exemplo, se alguém lhe diz que negócios novos entram em falência em uma razão de 6:1, soa menos arriscado do que alguém afirmar que há apenas 16% de chance de obterem êxito. Ainda mais impressionante, se for indicado que têm 84% de chance de falir, é provável que você desista da ideia por completo.
- Quanto menos dinheiro você tem, mais riscos você se dispõe a correr. Pesquisas comprovaram que seu lobo da ínsula é significativamente mais ativado (proporcionando uma sensação de desgosto e aversão) com apostas maiores. Quando você tem menos, você tem menos a perder.
- Seu cérebro não gosta de perder. Seu lobo da ínsula geralmente lida com números absolutos, não com porcentagens. Por exemplo, a sensação de perder R\$ 20.000,00 sempre será pior do que a sensação de perder R\$ 2.000,00, não importa qual porcentagem de sua renda ou lucros esses números representem.

Por que eliminar o medo o ajuda a tomar decisões melhores?

Seu corpo possui um arsenal de substâncias químicas – sujeitos bons e ruins, digamos. Quando você sente raiva e, em especial, pânico, seu sistema límbico (instintivo) libera cortisol, um hormônio de estresse que envia um alerta ascendente através de seus sistemas regulatórios para avaliar riscos e opções, iniciando sua reação de lutar e fugir e suprimindo sua habilidade de pensar racionalmente, tornando quaisquer tipos de decisões serenas e lógicas praticamente impossíveis. Por outro lado, otimismo, esperança e confiança liberam serotonina, a qual promove tranquilidade e permite que seu cérebro dedique certo tempo a refletir sobre as coisas.

Escolha suas armas com cuidado!

GERENCIAMENTO DE RISCOS

Cabe a você afastar conscientemente o medo instintivo e apelar para seu córtex pré-frontal – valorativo e perceptivo – a fim de que realize avaliações mais completas, eliminando o máximo de emoção possível da tomada de decisão. Os riscos são, às vezes, perigosos, mas seu cérebro instintivo pode estar soando um alarme baseado em medos infundados. Cabe a você potencializar as habilidades valorativas de seu cérebro ao tomar a decisão final.

Não deixe o medo comandar

O medo gera uma experiência visceral e é contagioso, tão potente que faz um resfriado comum parecer algo ridículo. Ler notícias ruins sobre crimes violentos, guerras, economia, meio ambiente ou epidemias é suficiente para o leitor mais do que dobrar suas avaliações sobre a probabilidade de riscos totalmente não relacionados às notícias ruins que acabou de ler. Por exemplo, ler sobre um terremoto recente do outro lado do mundo pode fazer com que você se preocupe subitamente com sua saúde, casamento ou filhos. Notícias ruins o tornam hipersensível a qualquer coisa que o lembre do risco, mesmo que este seja infundado ou remoto. Em uma tendência semelhante, os pesquisadores até descobriram que quando uma seleção de futebol perde uma importante partida, as ações do país derrotado despencam no dia seguinte.

Por que as decisões devem esperar às vezes?

Estudos demonstraram que quase 50% das pessoas conseguem reconhecer quando são afetadas em certa medida por notícias negativas, mas apenas 3% admitem que estar triste pode influenciar no modo como reagem a outros riscos. Evidências comprovam exatamente o contrário – que somos completamente afetados por notícias ruins. Isso significa que nossos cérebros nos enganam ao pensar que temos tudo sob controle. Se você acabou de receber más notícias, adie decisões importantes até suas emoções se acalmarem e seu cérebro não ter que competir com substâncias químicas.

O QUE O MEDO FAZ COM SEU CÉREBRO

Quando seu cérebro primitivo se sente amedrontado, esse temor assume o controle, tecnicamente eliminando a habilidade em realizar importantes funções relacionadas ao pensamento. Sua amígdala cerebelosa, que é geneticamente programada para colocar o medo no topo de qualquer lista de atribuições, ignora outras informações sensoriais até você ter resolvido a situação de apreensão. Isso é particularmente problemático quando seu medo ocorre em um nível inconsciente e você sequer tem consciência de que seu

córtex pré-frontal parou de funcionar. Geralmente parece uma paralisia ocasionada por um nível baixo de ansiedade e aqueles que sofrem de distúrbio do déficit de atenção são particularmente suscetíveis, motivo pelo qual eles têm problemas em prestar atenção.

Estando ciente ou não de que você está com medo, havendo ou não uma razão verdadeira para se sentir tão assustado, sua amígdala cerebelosa envia sinais de aflição para seu córtex pré-frontal, o que interrompe o pensamento crítico. Você perde sua habilidade de se concentrar até em tarefas simples e, em vez disso, seu cérebro procura a causa do medo e de tudo o mais que parece ameaçador em seu ambiente. Em outras palavras, seu cérebro primitivo fica em alerta máximo e seu cérebro pensante e consciente fica suspenso.

COMO ACALMAR SUA AMÍDALA CEREBELOSA?

Para dominar essa tendência, é importante anular a propensão de sua amígdala cerebelosa de se concentrar no medo. Há um número de táticas que você pode empregar, como visualização, meditação, ensaio mental, reclassificação, e mantras suaves e amorosos. Aprender a reconhecer seu medo (ou situações que podem originá-lo, mesmo o de natureza inconsciente) oferece a você a oportunidade de controlar uma amígdala cerebelosa hiperativa. Ao antecipar situações de medo e imaginar (seja por meio de visualização, meditação ou ensaio mental) resultados positivos, você cria uma base neural, um caminho neural, digamos, que seu cérebro pode seguir quando o pânico surgir.

Basicamente, funciona desta forma:

- A visualização cria caminhos neurais que frustram uma rotina neuronal mais instintiva, auxiliando eventos futuros a acontecerem de modo mais suave.
- A meditação (ver [capítulo 9](#)) desenvolve sua habilidade de reconhecer os medos assim que eles surgem, de ser mais atento a seus pensamentos e emoções, e de mantê-los sob controle. Ela também aumenta o nível de oxitocina, que reforça a confiança.
- O ensaio mental (ver [capítulo 9](#)) o ajuda a se preparar para qualquer situação, aumenta sua confiança e estabelece uma via neural para o sucesso.

- Reclassificar uma situação pode afetar sua resposta emocional. Se você se depara com um “problema”, pode se sentir sobrecarregado, mas se chamar a mesma situação de “desafio”, sua natureza competitiva virá à tona.
- A meditação amorosa ou autocompassiva cria emoções positivas que acalmarão sua amígdala cerebelosa em situações estressantes.

ENQUANTO ISSO, AJA COMO SE NÃO SENTISSE MEDO

Pessoas extremamente bem-sucedidas tendem a disfarçar o medo e focam o emprego de seus cérebros na criação de soluções inovadoras. Elas colocam o medo de lado e investem suas habilidades intelectuais e criativas para criar quaisquer que sejam as ideias, recursos e dinheiro que serão exigidos para tomar a dianteira. Elas não se focam em perspectivas pessimistas; onde alguns enxergam problemas intransponíveis, elas veem oportunidade.

Você pode reprogramar seu cérebro para que ele não reaja com medo. Assumir atitudes positivas para evitar a reatividade baseada no medo o ajudará a fortalecer uma rede neural focada no ganho, e não na perda. O medo dispara uma resposta instintiva de seu cérebro reflexivo. Para compensar essa reação inicial, você precisa analisar a origem do medo. Com o auxílio de recursos perceptivos e refletivos você pode quebrar seus padrões habituais baseados no medo e tomar decisões, sempre que possível, baseadas em fatos imparciais e sólidos.

Compreenda as limitações de sua memória operacional

Sua memória operacional diz respeito ao que está acontecendo neste exato momento – os cerca de quatro fatos que você consegue ter na cabeça em qualquer momento específico. Ela pode estar em tamanha sintonia com o que está acontecendo – e procurar soluções imediatas ou estimulação extra, ou então se perder em reações emocionais – que seu cérebro, de fato, nunca tem tempo de dar o pontapé inicial e agarrar-se a pensamentos racionais. Aqui é apresentado como funciona a sua memória, em conjunto com suas limitações:

- Sua memória recente diz respeito ao que aconteceu nos últimos dois minutos (aquilo que você ainda está decidindo se precisa registrar).
- Sua memória antiga é tudo o que você decidiu reter há cinco minutos ou mais e determinou que seu cérebro arquivasse e conectasse a informações similares.
- Sua memória operacional – os poucos fatos que você está guardando de um momento a outro – ficará suspensa até você ter lidado com qualquer sentimento de temor que o esteja acometendo no momento e, portanto, não pode registrar outras formas de informação, como sugestões tranquilizadoras ou dados sobre o contexto.
- Quando seus gânglios da base estão ocupados reagindo ao medo e ao pânico e inundam seu tecido cerebral com cortisol, seu cérebro perceptivo não está livre para buscar ideias e soluções criativas.

Ao compreender suas limitações, você pode proporcionar à sua memória operacional o tempo e o espaço necessários para apoiá-lo em diversas situações, e melhorar sua habilidade em se concentrar nos fatos de que você necessita recordar.

Previna-se para não cair em padrões neurais

Como descrevemos, o cérebro pode se acostumar ao seu modo de funcionamento e responder de modo rígido a novas situações. O medo pode amplificar e contribuir com esse problema liberando cortisol, o que pode aniquilar as ideias antes que recebam a devida consideração. Quando o medo se transforma em pânico completo, qualquer desejo por soluções inovadoras perde para o ataque das emoções. Ainda pior: seus gânglios da base também podem “recordar” acontecimentos do passado que tenham relação com o pânico e se tornar mais reativos ao cortisol e a outros hormônios de estresse após o episódio de pânico, o que significa que em episódios subsequentes será necessário menos cortisol (ou medo) para que você entre no modo lutar ou fugir. Além disso, sua criatividade é vencida – e isso pode se tornar seu padrão habitual, que seu cérebro aceita e reforça.

A SOLUÇÃO

Se você encontrar-se em um furor de medo, coloque-se em situações novas, interessantes ou até levemente arriscadas, de modo que possa aprender a superar seus medos e retrainar sua memória operacional para que se concentre nos fatos da situação, em vez de reagir de modo emocional a eles. Se você ainda pender para o medo, adote métodos calmantes, como respirar profundamente, classificar seus medos, desafiar suposições e esperar até conseguir enxergar a situação sob uma nova ótica.

Com atenção concentrada e prática, seu cérebro suavizará essas reações agitadas e será mais fácil para você colocar o medo em perspectiva e empregar seu córtex pré-frontal perceptivo, quando necessário, no pensamento interpretativo e variado.

Ensine seu cérebro a evitar os mesmos erros

Pelo fato de seu cérebro procurar padrões previsíveis, você pode se encontrar cometendo os mesmos erros financeiros repetidas vezes, frustrando seus esforços em enriquecer. Seu cérebro realmente prefere a previsibilidade e os padrões – mesmo quando resultam em consequências negativas!

Faça o que as pessoas moderadas fazem

Diversos estudos comportamentais descobriram que fazer uma lista ou se dedicar a alguma forma de preparação antes de comprar evita gastos exagerados. Traçar estratégias – de acordo com os pesquisadores – pode reduzir em cerca de 30% o que você gasta e ser tão simples quanto adotar comportamento semelhante daqueles que, digamos, são avaros. Antes de comprar, os mais moderados entre nós provavelmente pesariam suas opções levando em consideração o custo de oportunidade do dinheiro que estão prestes a gastar (“se eu gastar R\$ 200,00 nesse equipamento eletrônico não poderei usar esse valor para impressionar minha namorada em nosso próximo encontro ou, mais importante, não terei essa quantia para investir em uma conta, para que meu dinheiro trabalhe a meu favor, e não ao do lojista”). Essa estratégia “um ou outro” é um exemplo de criação de um equilíbrio mais produtivo entre os processos refletivos e reflexivos de seu cérebro.

Para combater essa tendência, torne seu cérebro muito consciente desses tipos de erros. Dedique tempo, sempre que possível, para fazer uma lista de seus erros financeiros. Pergunte a si mesmo: “Quais são os hábitos negativos relacionados a dinheiro adquiridos por mim que não possuem qualquer valor e que, de fato, foram prejudiciais às minhas finanças, em geral?”. Alguns deles podem incluir:

- Não prestar atenção.

- Tomar decisões erradas.
- Pesquisar de modo obsessivo.
- Deixar o medo guiar as escolhas.
- Ignorar sinais de que a ação é necessária.
- Estressar-se em vez de enfrentar os problemas.
- Ceder a diálogos interiores em vez de pensamentos racionais.

Quando tiver a lista, tome uma decisão consciente e faça um plano de ação para aprender com os erros. Você crescerá como administrador financeiro e investidor – e seu cérebro até o ajudará a se focar em soluções e a buscar ideias que apoiem sua busca.

Escolha seu foco

Aquilo em que você se concentra torna-se o foco de seu cérebro. Você pode treinar seu cérebro para pensar de modo criativo, expandir e desenvolver-se, ou para se concentrar no medo e evitar riscos, o que provavelmente levará à perda de oportunidades e à estagnação. Tudo depende do que você deixa entrar em seu cérebro – aquelas quatro coisas em que você está pensando a cada momento – e como você escolhe reagir a cada uma. Você tem a habilidade de subaproveitar seu cérebro ou de desafiá-lo, e ele irá cooperar, ou caindo nos mesmos padrões neurais e automaticamente reforçando suas visões negativas, ou abrindo novos caminhos para enfrentar os desafios aos quais você quer que ele se dedique.

PENSE A LONGO PRAZO

Os economistas identificaram um fenômeno ao qual chamam de lacuna comportamental, que pode prejudicar seus retornos financeiros de investimentos. Estudos comprovaram que o verdadeiro retorno de um investidor regular é dramaticamente inferior ao do investidor de fundo mútuo regular. O que ocorre é que falta aos investidores individuais a disciplina objetiva do profissional, e eles tendem a deixar o medo e outras emoções dominarem seus pensamentos. Isso significa que podem vender ações quando elas passam por um ciclo de queda, perdendo, dessa forma, ganhos de longo prazo quando as ações sobem novamente. Além disso, possuem grande tendência a perseguir retornos por meio da busca constante por ações em alta. Eles utilizam seu pensamento reflexivo em vez do refletivo; enquanto isso, os gerenciadores de fundos mútuos são treinados para manter seu foco em procurar ganhos de longo prazo e não deixar suas reações reflexivas assumir o controle. Para certificar-se de que seu cérebro permaneça focado nos ganhos de longo prazo e não esteja tão suscetível a perseguir recompensas, tente as seguintes estratégias:

- Crie uma estratégia de investimento particular que incorpore tanto objetivos de curto como de longo prazo.
- Baseie suas decisões financeiras no que provavelmente acontecerá a longo prazo – na próxima década ou décadas, dependendo do tempo de que você dispõe.
- Escolha uma estratégia de alocação de ativos que se encaixe em sua

declaração de investimentos (estratégia) e coloque dinheiro nos fundos adequados.

- Permaneça com os pés no chão mantendo sua negociação em alta.
- Reequilibre sua conta todos os anos.

Pode parecer simples, mas é necessário ter disciplina para seguir seu plano e não se distrair por quedas assustadoras, ações em alta e promessas de grandes retornos.

Observe tendências viciantes

Vivenciar um ganho enorme pode ser tão bom que seu cérebro imediatamente (e compulsivamente) busca oportunidades para reviver a experiência. A sedução proporcionada pela emoção – e os banhos de serotonina e dopamina que a acompanham – pode levar a um foco não saudável na perseguição de grandes retornos, ou em maneiras novas de ganhar grandes quantias ou obter ainda mais prestígio. Você pode literalmente ser tão guiado por sua busca pela riqueza que a busca por si só (em vez da recompensa) se torna um vício; e, se não observada e resolvida, ela eventualmente colocará toda a sua segurança financeira em risco. Quando você está buscando muito dinheiro, o efeito em seu cérebro é o mesmo de utilizar drogas pesadas.

POR QUE APOSTAR É TÃO VICIANTE?

Dinheiro é uma recompensa; desse modo, reações a ele são rapidamente processadas em seu cérebro reflexivo, o qual é extremamente responsivo à quantia da recompensa em jogo e muito menos sensível a mudanças na probabilidade de receber a recompensa. Um bom exemplo disso são apostas, especialmente em máquinas caça-níquel. Digamos que toda vez em que você gira a máquina, há uma chance em mil de levar o prêmio. Se você girá-la novamente, ainda terá uma chance em mil, mas seu cérebro tende a pensar que a probabilidade será maior, que todas as vezes que perdeu o estão levando para ainda mais próximo da vitória. De fato, a probabilidade permanece estática: sempre é uma em mil.

O triunfo associado a receber uma recompensa aleatória, unido à contínua expectativa de receber uma recompensa adicional, mantém os apostadores em um estado de grande excitação. Isso leva diretamente à diminuição do julgamento refletivo. E é por essa razão que os donos de cassino – não os jogadores – têm sempre um sorriso no rosto.

Aprenda a reconhecer estratégias manipuladoras

Seu cérebro reage quando ouve palavras que objetivam incitá-lo a agir. Analistas do mercado financeiro utilizam verbos de ação, como “escalar”, ou descrições, como “atravessando o telhado”, para criar uma reação emocional nos ouvintes. Eles empregam sofisticados especialistas em marketing para saber exatamente os tipos certos de mensagens a enviar.

Palavras incitadoras geram reações emocionais, invocando a atenção de seu cérebro instintivo – algo que palavras neutras não fazem. Seu cérebro responde a palavras neutras de modo mais lento e refletivo, dando a você a oportunidade de empregar as habilidades avaliativas que possui. Se estão apelando às suas emoções, deve ser porque não querem que você utilize seu cérebro perceptivo para avaliar a oferta. Permanecer em alerta ao contexto emocional o ajudará a recorrer às habilidades avaliativas de seu córtex pré-frontal, mesmo no calor do momento.

Desligue a televisão

Seu cérebro instintivo e reflexivo é muito mais propenso a dominar seu cérebro perceptivo e refletivo quando o preço das ações está engrenando ou mergulhando – e quando você está ouvindo análises minuto a minuto de autoridades hiperativas que estão empregando linguagem instigante em gráficos. Nos anos de 1999 e 2000, investidores da internet perderam pelo menos 60 bilhões de reais ao se apressarem para comprar fundos mútuos que especialistas estavam proclamando em voz alta serem “quentes, quentes, quentes”. Programas sobre finanças podem ser informativos, mas também querem audiência e aumentar a publicidade para manter o público. Desligue a televisão, o rádio ou desconecte a internet; reflita profunda e silenciosamente sobre decisões antes de apertar o botão de compra ou venda.

Evite a mentalidade do rebanho

Os humanos são propensos a ter uma mentalidade do rebanho, absorvendo dicas verbais ou visuais daqueles ao seu redor. Em outras palavras, você tende a fazer o que todos os demais estão fazendo, tenha ou não parado para avaliar a verdadeira situação ou tomar uma decisão previdente. Embora não vivamos mais em rebanhos, esse comportamento ainda está muito vivo em nós, tanto que aqueles corretores comissionados ansiosos por encorajar negócios usarão a frase: “A tendência é sua amiga”. Tal fenômeno ficou claramente evidente na fraude de Madoff ¹. Os investidores ficaram tão surpreendidos com o fato de que amigos, colegas e outros nomes de destaque estavam envolvidos nos esquemas de investimento de Madoff que não atuaram com o devido cuidado e, obviamente, os resultados se provaram desastrosos. Se você quiser ganhar mais dinheiro do que a maioria das pessoas, render-se à mentalidade do rebanho não o fará chegar lá.

Na história mais recente, milhões de pessoas sofreram com a bolha imobiliária, acreditando que também poderiam hipotecar uma casa e ganhar uma bolada. A mesma crise econômica trouxe abaixo grandes empresas de investimentos, as quais haviam adotado a mesma mentalidade. Todas as ondas atingem um ponto de saturação e todos os declínios podem ser exagerados. É importante afastar-se do furor emocional e apelar para seu cérebro perceptivo para, de modo calmo e racional, avaliar a situação.

O que tudo isso significa

Você não tem que se lembrar de cada factóide que apresentamos neste livro, mas você será muito mais bem-sucedido do ponto de vista financeiro se compreender o funcionamento de seu cérebro e perceber as diferenças entre seus cérebros reflexivo e refletivo e como elas podem afetar indevidamente suas decisões financeiras. Você quer que ambas as partes de seu cérebro trabalhem juntas, equilibrando emoção e razão, avaliando opções e tomando decisões inteligentes e sensatas. Sempre se lembre de que seu cérebro reflexivo reagirá inicialmente a mensagens chamativas ou emocionais, e que sempre será mais fácil seguir os instintos dele do que engajar seu cérebro refletivo ou analítico.

No entanto, conforme discutiremos no próximo capítulo, você pode tomar determinadas atitudes para amansar seu cérebro reflexivo e aumentar a habilidade de seu cérebro refletivo de assumir o controle. Vamos ao trabalho!

Presidente de uma empresa de investimentos, o norte-americano Bernard Madoff enganou investidores, muitos deles instituições bancárias, ocasionando um prejuízo de cerca de 20 bilhões de dólares. (N. T.)

CAPÍTULO 8

TRABALHE INTENSAMENTE PARA ENRIQUECER

Princípio: Seu cérebro possui a habilidade de se desenvolver conforme suas necessidades ou como resultado do que você faz para estimulá-lo.

Dos muitos fatos que relatamos sobre seu cérebro, aquele que pretendemos abordar neste capítulo é a preguiça. Se deixado a seus próprios artifícios, ele tende a procurar a solução simples. E adivinha? A solução mais fácil é, em geral, aquela que seu cérebro instintivo – que reage rapidamente – fornece. Isso significa que suas conclusões podem ser obtidas por meio de emoções, em vez de baseadas em todas as informações pertinentes em qualquer situação. No capítulo anterior, falamos sobre como tomar decisões mais racionais e lógicas – aprendendo a acalmar suas reações baseadas no medo, na aversão ao risco ou no pânico –, e como ativar seu cérebro refletivo e pensante para tomar decisões baseadas na lógica, no pensamento analítico e em fatos.

Neste capítulo, iremos um passo adiante e explicaremos como você pode ativar seu córtex pré-frontal com mais frequência, treinando seu cérebro perceptivo, dessa forma, a empregar todos os seus recursos para pensar por mais tempo e com mais empenho. Isso o ajudará a tomar decisões financeiras sadias e a criar estratégias profissionais bem planejadas. Isso significa que você tem que desenvolver as vias neurais de seu cérebro perceptivo e concentrar-se em usá-lo mais, em vez de depender de seu cérebro instintivo para resolver problemas para você.

Não sobrecarregue seu cérebro

Atualmente, o cérebro de todos está sendo seriamente cobrado, mas alguns oprimem seus cérebros mais do que outros. Para confirmar como você está agindo, responda ao seguinte questionário.

“Meu cérebro está sobrecarregado?”

1. Quando se trata de múltiplas tarefas, eu:

- A. faço malabarismos com cinco coisas ao mesmo tempo.
- B. me saio muito bem quando não é mais do que três coisas ao mesmo tempo.
- C. sei que estou ultrapassando meu limite se estiver tentando fazer duas coisas ao mesmo tempo.
- D. nunca realizo tarefas múltiplas quando estou trabalhando em algo importante.

2. Eu verifico meus e-mails:

- A. no segundo em que eles chegam.
- B. de hora em hora.
- C. cerca de cinco vezes por dia.
- D. duas vezes ao dia.

3. Quando recebo um e-mail que exige uma resposta detalhada, eu:

- A. disparo uma resposta de que estou sobrecarregado e eles terão que esperar.
- B. paro qualquer coisa que estou fazendo e respondo, sem rodeios.
- C. sinalizo a mensagem e tento lembrar de retornar a ela mais tarde, quando terei o que preciso para respondê-la.
- D. coloco-a em minha pasta de “resposta imediata necessária” e anoto tudo o que preciso ter para respondê-lo.

4. Quando meu chefe quer saber por que meu departamento está tão atrasado, eu:

- A. fico com raiva e na defensiva.
- B. entro em pânico e invento desculpas, sendo verdade ou não.

- C. digo a ele que temos diversas tarefas que precisam ser encaminhadas e solicito uma reunião para o dia seguinte, depois de ter tido tempo para colocar meus pensamentos em ordem.
- D. digo a ele que enviarei um memorando e prontamente faço uma lista de problemas, acompanhados de ideias para resolvê-los.

5. Quando tenho que aprender algo novo, eu:

- A. faço muito barulho demonstrando o quanto estou infeliz em relação a isso.
- B. adio o máximo possível.
- C. faço o meu melhor para reservar espaço suficiente em meu cérebro.
- D. considero um desafio maravilhoso.

6. Quando eu tenho que avaliar a viabilidade de um produto:

- A. não faço ideia de por onde começar.
- B. pergunto para meu superior o que devo dizer.
- C. faço pesquisas na internet durante os três dias seguintes, reunindo o máximo de informação possível, mesmo se for apenas remotamente ligada ao produto.
- D. pesquiso o sucesso de produtos similares e extrapolo ideias para chegar às minhas próprias conclusões.

Respostas

Se você assinalou mais alternativas A, não está dando a seu cérebro uma oportunidade para funcionar – sem mencionar que está acabando com seu dia. Você é uma vítima da sobrecarga de informações e suas reações emocionais e ineficácia podem ser vastamente melhoradas, se você der a seu cérebro uma chance para trabalhar sua magia.

Se você assinalou mais alternativas B, há muita coisa acontecendo com você ao mesmo tempo e o coitado do seu cérebro está sentido a pressão. Você – e ele – funcionarão em um nível muito mais intenso quando você tiver sua carga de trabalho sob controle e usar seu cérebro do melhor modo possível.

Se você assinalou mais alternativas C, mesmo que esteja funcionando razoavelmente bem e não se sinta sobrecarregado, há coisas demais em seu prato. Seu cérebro precisa que você seja um fiscalizador, certificando-se de que tenha o tempo e o espaço necessários para ambos obterem êxito.

Se você assinalou mais alternativas D, compreende o que são prioridades e

é razoavelmente bom em gerenciar tarefas. No entanto, com um pouco mais de atenção ao seu cérebro, descobrirá uma fonte de criatividade e inovação que o capacitará para o próximo nível.

Ativando seu cérebro refletivo (perceptivo)

Uma maneira rápida de colocar seu cérebro perceptivo em funcionamento é procurar intensamente por evidências de que algo não é verdadeiro, em vez de buscar evidências de que algo é verdadeiro. Seu cérebro reflexivo (instintivo) não gosta de incertezas e rapidamente reconstituirá os problemas de modo que consiga compreendê-los e reagir a eles com facilidade, geralmente considerando-os “verdades” simples e fáceis de categorizar que provavelmente não são verdadeiras sob as circunstâncias do mundo real. Para tomar decisões financeiras sábias, você precisa usar seu cérebro refletivo para contrabalançar furores emocionais com julgamentos incitados por reações instintivas excessivamente simplificadas. Se você se foca em assumir que algo não é verdadeiro, ou, no mínimo, pensa em maneiras de isso possivelmente não ser verdadeiro, seu córtex pré-frontal perceptivo tem de mudar o foco da atenção e trazer à tona todas as suas habilidades avaliativas.

Por exemplo: se um conselheiro de investimentos está oferecendo uma determinada ação e você pergunta se ela continuará a subir durante um período, ele sacará um gráfico que mostra uma trajetória ascendente nos últimos seis meses. Os gráficos coloridos e dramáticos por si só podem ser suficientes para seu cérebro reflexivo emitir ansiosamente um comando de “compra”. No entanto, tudo o que o gráfico *realmente mostra* é que a ação subiu no decorrer dos últimos seis meses, não que isso acontecerá nos próximos seis meses.

Para uma avaliação justa, seu cérebro refletivo desejaria obter muito mais informações concretas, por exemplo, como a ação se comportou durante um período mais longo ou a porcentagem de aumento durante o último ano ou dois anos, ou como todo o mercado financeiro se comportou durante o mesmo período. Contudo, mesmo com todas essas informações, sua pergunta original – se a ação *continuará* a subir – não será respondida.

Seu cérebro reflexivo pode ficar deslumbrado, mas se você der tempo ao seu cérebro refletivo e perceptivo, é muito mais provável que este perceba que ninguém pode, de fato, responder à sua pergunta original – se a ação continuará a subir. Ninguém pode saber a resposta para tal questionamento, visto que nenhum de nós pode ver o futuro. Porém, se você der uma chance a seu cérebro perceptivo, pode investigar mais a fundo e avaliar o potencial

verdadeiro da ação de continuar rendendo ganhos. Para fazer tal avaliação, você precisará de mais informações do que propaganda e gráficos coloridos que contêm pouca informação e se destinam apenas a incitar seu cérebro mais emocional e reflexivo a seguir seus comandos. É por esse motivo que, ao lidar com o mundo das finanças, você deve desafiar seu cérebro refletivo com mais educação financeira, de modo a saber qual informação você precisa acrescentar ao seu repertório de tomadas de decisões.

Como colocar seu córtex pré-frontal em cena

O que você precisa para tomar boas decisões nessas situações de “Faça agora!” é colocar seu córtex pré-frontal em cena. Uma maneira rápida de convocar seu cérebro pensante e mais evoluído é fazer diversas perguntas complementares, mesmo que pareçam idiotas. Se o conselheiro financeiro responde com termos aos quais você não compreende, pare e peça a ele que explique o conceito em termos mais simples. Seu cérebro está em uma curva de aprendizagem, e você precisa ter certeza de que ele é tratado de maneira respeitosa. Até conseguir dizer ao conselheiro o que significam os termos financeiros, você ainda está aprendendo. Lembra-se do velho adágio de que não existem perguntas idiotas? Isso é especialmente verdade quando se trata de aprender sobre investimentos e finanças. E não pense que apenas uma pessoa boa em matemática pode aprender; o poeta pode aprender tão bem quanto o matemático.

Antes de ir a qualquer reunião que afetará suas finanças, pense em pelo menos três perguntas para fazer à pessoa com quem você conversará, seja ela um gerente de fundo mútuo, uma pessoa entrevistando-o para um emprego ou um possível cliente. Se você estiver reunido com um gerente de investimentos, peça provas concretas das alegações e afirmações que ele fizer, mais detalhes, comparações com outras ações semelhantes, questione como está se comportando o mercado financeiro em geral e como certas tendências de negócios provavelmente o afetarão. Vá preparado como se estivesse indo a uma entrevista de emprego e perceba que não pode se deixar levar pelas aparências.

É óbvio que há muitas outras maneiras de envolver seu córtex pré-frontal na tomada de decisões. Algumas delas incluem as descritas a seguir.

ACALME SUAS EMOÇÕES

Em vez de ignorar suas emoções, preste atenção nelas e depois encontre alguma maneira de acalmá-las enquanto seu cérebro estiver processando informações. Isso pode ser feito respirando profundamente ou simplesmente dando uma ordem a elas, para que saibam que você está ciente de que estão alteradas e que você resolverá seus problemas. Se suas emoções estiverem estremecendo de desejo, trate-as como faria com uma criança pequena

implorando por um doce: distrai-as até conseguir decidir se é uma escolha saudável. Então, faça isso em um momento posterior, ouça o medo e trate-o, como discutimos no **capítulo 5**.

DISTANCIE SUAS EMOÇÕES

Finja que está tomando a decisão por outra pessoa, como seu melhor amigo ou seu filho. Esse senso de “responsabilidade” em relação ao bem-estar de alguém provavelmente despertará seu cérebro refletivo e chamará a atenção dele.

PENSE MAIS

Evite combinar satisfação com suficiência. Não aceite simplesmente a primeira alternativa que parece funcionar. Lembre-se de que seu cérebro está buscando a melhor maneira de guardar suas energias e provavelmente aceitará a maneira mais rápida de resolver o problema ou responder à pergunta. Desse modo, ele surgirá com uma solução que apresenta os critérios mínimos de adequação, em vez de realizar o trabalho exigido para identificar uma solução ideal. Se você não envolver seu cérebro refletivo de maneira intencional e plena, você pode acabar inerte na tomada de decisões, e seu cérebro pode até retroceder ao medo. Explore minuciosamente todas as opções – não pense apenas até obter a primeira solução “razoável”. Continue pensando depois. Registre suas ideias em uma lista, de modo que seu cérebro simplesmente não continue reciclando-as. Em muitos casos, a melhor solução surge no número vinte ou cinquenta – ou até 99 – de sua lista.

SEJA ASTUTO

Olhe embaixo da embalagem caprichada. Empresas de investimento utilizam a publicidade, exibindo geralmente pessoas bonitas em cenários suntuosos e atraentes, para sugerir que você também pode ser rico e belo, e viver um estilo de vida extravagante – se investir com elas. Sempre olhe sob a embalagem caprichada para verificar os níveis reais do desempenho da empresa e para avaliar a maneira como fazem negócio, não o modo como atraem novos clientes.

PROTELE

Peça um intervalo. Transforme em regra não tomar decisões errôneas.

Você pode até dizer para as pessoas, caso elas o pressionem a tomar uma decisão: “Eu tenho uma política de ponderar decisões financeiras por 24 horas antes de tomá-las”. Pelo menos dê a seu cérebro uns bons dez minutos para absorver informações; isso proporciona a seu córtex pré-frontal tempo para se manifestar. Passe esse tempo respirando profundamente e convocando seu cérebro mais racional e refletivo a participar.

REÚNA MAIS INFORMAÇÕES

Você certamente deseja reunir o máximo de informações relevantes que puder. Quanto mais informações relevantes você tiver para alimentar seu cérebro, melhor ele pode reagir com avaliações instruídas. Evite, no entanto, a paralisia de análise, dando a si mesmo um prazo razoável para tomar uma decisão – um dia, uma semana, um mês –, dependendo da quantidade de informações de que você precisa para tomar a decisão (comprar uma torradeira exige menos tempo de análise do que comprar uma casa). Veja a seção “Treine seu cérebro para obter um resultado desejado”, mais adiante neste capítulo.

OBTENHA UMA SEGUNDA OPINIÃO

Dois cérebros são sempre melhores do que um, particularmente se a segunda pessoa não será afetada pela sua decisão e/ou é alguém que tende a contrabalançar suas decisões e o ajudará a fazer as perguntas corretas. Todo cérebro bom pode usar alguém cético que age como advogado do diabo e faz pensar mais intensamente antes de se envolver com algo.

DÊ UMA VOLTA

Faça algo físico. Utilize seu corpo para distanciá-lo de uma conversa intensamente mental. Faça algo que acalme suas emoções e o prenda em seu corpo. Isso dá um repouso a seu cérebro, aumenta o fluxo de oxigênio e sangue até ele e o leva de volta à tarefa revigorado, renovado e pronto para se concentrar.

DURMA PARA PENSAR

Se possível, volte ao conselho que sua avó provavelmente deu a você e “durma para pensar”. No [capítulo 12](#) falaremos mais sobre como o sono pode ser essencial para seu cérebro e por que realmente é um bom conselho dormir

para tomar decisões, particularmente decisões financeiras mais importantes. Por hora, apenas saiba que pedir ao cérebro para resolver um problema antes de cair no sono pode produzir resultados excelentes.

PERGUNTAS QUE VOCÊ PRECISA FAZER A SI MESMO

Se você tiver interesse em investir em uma empresa (ou em ir trabalhar em uma empresa), uma boa maneira de envolver seu cérebro refletivo é responder às seguintes perguntas:

- Eu realmente entendo desse tipo de negócio e seus desafios e oportunidades específicos?
- Eu gostaria de ser proprietário desse tipo de negócio?
- A empresa está à altura de outras desse segmento?
- Quão fortes são seus concorrentes?
- Quais são seus pontos fortes... e seus pontos fracos?
- Há oportunidades de crescimento e expansão?
- Há tendências negativas de negócios que provavelmente afetarão essa empresa?
- Eu li e compreendi seus relatórios financeiros, inclusive o que não estava diretamente explícito?
- Seus objetivos e valores estão alinhados aos meus?
- O quanto eu sei sobre o diretor-executivo ou o gerente financeiro?

Ao dedicar algum tempo para ponderar essas questões, e selecionar seus conhecimentos e suas emoções, você ajudará o “diretor-executivo” de seu cérebro a reunir informações necessárias para processar e compreender o que está sendo considerado.

QUANDO É SEGURO OUVIR SEUS SENTIMENTOS?

O objetivo não é ser puramente racional quanto a decisões sobre investimentos ou carreira, pois sua intuição e sentimentos também são importantes para comandar decisões. Você quer ouvir suas emoções e confiar em seus instintos, especialmente se eles o serviram bem no passado, mas você não quer deixá-los guiar a decisão.

Seu cérebro pode, sem dúvida, processar qualquer informação com a qual

você o alimentou, integrar aquele conhecimento, conectá-lo a lembranças relacionadas e oferecer uma decisão perfeitamente racional; porém, seu cérebro também pode fazer o contrário e se estimular intensamente pela linguagem destinada a intensificar seu investimento emocional, ou ficar imobilizado de medo, dúvida ou raiva – as emoções assolando sua amígdala cerebelosa de modo que qualquer decisão tomada (se você ao menos conseguir tomar uma) provavelmente não será sua melhor opção.

A meta é atingir um equilíbrio saudável entre tomar decisões baseadas em conhecimentos racionais e as baseadas em emoções.

SEU CÉREBRO E AS DECISÕES

Para melhorar sua tomada de decisões, você pode melhorar as funções de seu cérebro relacionadas a essa tarefa. Então, por exemplo, uma vez que se concentrar o ajuda a tomar decisões – pois você precisa se concentrar na decisão e nos fatos necessários para decidir-se –, qualquer esforço que você fizer para melhorar seu foco, mesmo que esteja apenas se concentrando em esvaziar a lava-louças ou ler um livro, eventualmente melhorará suas habilidades de tomada de decisão. Suas habilidades cerebrais são transferíveis! A seguir, estão as principais funções cerebrais relacionadas à tomada de decisões. Considere como você pode desenvolvê-las.

- **A habilidade de se concentrar:** quão bem você consegue repelir distrações e se concentrar na tarefa a ser realizada afeta sua habilidade em absorver informações.
- **A habilidade de controlar seus pensamentos:** quão bem você consegue diminuir, elevar ou conter o fluxo de informações que percorrem seu cérebro pode afetar seu modo de pensar.
- **A habilidade de processar informações novas:** quão bem você compreende informações novas pode afetar suas decisões.
- **A habilidade de integrar informações:** como você conecta novas informações ao que você já sabe afeta o volume de informações disponíveis ao seu processo de pensamento.
- **Memória de curto prazo:** sua habilidade em reter novas informações pode afetar seus processos de tomada de decisões, principalmente se você tiver de absorver muitas informações e tomar decisões de maneira rápida.
- **Memória de longo prazo:** o modo como você pensa em dinheiro e toma decisões pode ser amplamente influenciado por lembranças

dolorosas ou felizes e por quanta carga emocional está ligada a elas.

- **A habilidade de desenvolver habilidades novas:** manter seu cérebro funcionando em capacidade máxima faz com que ele permaneça maleável e facilita o aprendizado de novas habilidades.

Nós estamos – e continuaremos – oferecendo maneiras de você melhorar suas funções cerebrais, mas é decisão sua libertar o músculo, colocar as ideias e sugestões em prática e trabalhar intensamente para ocupar, desafiar, ensinar, treinar e alimentar seu cérebro. Como em todas as coisas, aqueles que trabalham com mais empenho alcançarão os melhores resultados.

Por que multitarefas são multiexigentes?

No mundo atual, as multitarefas se tornaram uma tendência. Todos nós estamos tentando dar conta do máximo de coisas possíveis ao mesmo tempo, pois é isso que esperam de nós neste momento. Infelizmente, seu cérebro é feito para prestar atenção na tarefa que considera mais importante, geralmente aquela que julga mais próxima à sobrevivência. Ele prioriza fugir de tigres-dentes-de-sabre a escovar seus dentes. Faz sentido, não? Porém, em algum ponto no decorrer da trajetória, em vez de realizar uma tarefa e depois outra, os humanos começaram a tentar fazer mais do que uma coisa ao mesmo tempo, depois duas coisas, e em seguida três, e assim por diante. Atualmente, é comum tentarmos fazer dez coisas ao mesmo tempo – com resultados desastrosos. Por exemplo, veja qualquer estudo sobre falar ao celular enquanto dirigimos.

A verdade é que seu cérebro simplesmente *não consegue* se concentrar em mais de uma tarefa de uma só vez. Quando você pede que ele o faça, ele não faz. Ele intercala as tarefas. Então, quando você está falando ao celular enquanto dirige, pode imaginar que está prestando atenção à direção, mas quando a pessoa com quem você está conversando diz algo que precisa de uma resposta, seu cérebro volta sua atenção à conversa e ignora a direção por completo. Além disso, há um tempo necessário para o cérebro trocar de tarefa.

Quanto mais tarefas você acrescentar, menos eficiente ele ficará, e é menos provável que se concentre na tarefa mais importante (o que explica por que pessoas falando ao celular sofrem acidentes automobilísticos). Tarefas múltiplas também aumentam a quantidade de energia exigida de seu cérebro, deixando você completamente esgotado em seguida. Por isso, é melhor eliminar a maior quantidade possível de distrações sempre que você tiver que realizar uma tarefa que exija sua atenção completa. E esse também é o motivo pelo qual você não deve tomar decisões financeiras quando se encontrar no meio de outras oito coisas. É provável que você escolha a resposta errada.

Por que informações demais podem congelar seu cérebro?

Dada a abundância de informações às quais todos estamos sujeitos diariamente, causa pouca surpresa que cientistas agora estejam pesquisando o que acontece quando você retém informações demais – o que é popularmente chamado de “paralisia de análise”. Sentir que você tem informação demais para assimilar tornou-se uma condição recorrente, tanto que o *Dicionário Oxford da Língua Inglesa* acrescentou a entrada “síndrome da fadiga informativa”, em 2009. Não se trata de um fenômeno novo, mas o que é novidade é a nossa percepção de que a sobrecarga de informações não somente deixa as pessoas frustradas e emocionalmente esgotadas, mas realmente ocasiona danos cognitivos. Uma pesquisa recente na ciência da tomada de decisões comprovou que informação demais pode fazer com que as pessoas façam escolhas objetivamente piores e das quais se arrependem mais tarde.

A pesquisa provou que um sistema inconsciente conduz muitas de nossas decisões, e isso pode ser piorado pelo excesso de informação. Além disso, a pesquisa demonstrou que a incubação de ideias necessárias para a criatividade genuína (incubação que ocorre idealmente sob sua consciência) torna-se mais e mais árdua à medida que informações continuam a serem despejadas em seu cérebro.

Cada informação representa uma escolha tripartida: responder a ela imediatamente, acrescentá-la a uma decisão iminente ou descartá-la completamente. Sua memória operacional consegue reter apenas cerca de quatro informações; depois disso, a informação considerada importante para ser mantida tem de ser transportada para sua memória de curto prazo e talvez até para sua memória de longo prazo, o que exige um esforço consciente. Enquanto ainda acumula informação, seu cérebro começa a lutar com o que deve ser mantido para referência futura e o que ele pode descartar. Ignorar dados repetidos e decifrar o que não será útil posteriormente ocupa seus recursos cognitivos – e quanto mais informações continuarem a fluir, mais difícil é. Seremos agora específicos sobre as subdivisões da sobrecarga de informação.

ESTÁ AFETANDO SUAS DECISÕES

Todos nós estamos sendo superexpostos a um ataque de informações, o que significa que nossos cérebros estão sendo solicitados a responder de imediato. Seu cérebro tenta manter o ritmo, mesmo que esteja fazendo escolhas ruins. Se está sendo bombardeado, ele tende a favorecer escolhas rápidas mais do que as certas. Mesmo nos negócios, muitos aceitam a noção de que uma decisão rápida é a melhor.

ESTÁ CONFUNDINDO MINHAS PRIORIDADES

Seu cérebro é programado para perceber e responder a mudanças, o que significa que receber e-mails e mensagens de texto o coloca para trabalhar imediatamente, pois ele geralmente julgará que as novidades mais recentes são as mais importantes. O economista comportamental George Lowenstein, da Carnegie Mellon University, nos Estados Unidos, chama isso de “efeito urgente”, que consiste em prestar muita atenção às informações mais recentes e diminuir a importância do que veio antes. Seu cérebro possui uma tendência de superestimar o imediatismo e a quantidade de pensamentos mais do que a qualidade deles.

ESTÁ REPRIMINDO A VERDADEIRA CAPACIDADE DE SEU CÉREBRO

Se você está sendo importunado por um influxo de informações, é mais provável que encontre problemas para fazer a transposição criativa exigida para o pensamento original – ou para tomar decisões sábias. Seu cérebro necessita de tempo para integrar, de modo subconsciente, novas informações às já existentes e realizar novas conexões ou identificar padrões ocultos. Ser bombardeado afeta sua habilidade em pensar de maneira criativa.

Deixe esta ser uma lição

Em um estudo, foi solicitado que alunos de MBA escolhessem um portfólio de ações fictício. Eles foram divididos em dois grupos – um foi inundado com informações de analistas e boletins financeiros, enquanto o outro apenas presenciou mudanças no valor das ações. Esse último teve seu

retorno duplicado em relação ao do grupo inundado por informações, cujas capacidades analíticas foram sabotadas pelo excesso de informação e cujos membros acabaram por comprar e vender a cada boato e conselho. Quanto mais informações recebiam, mais difícil se tornava a escolha.

Já é exaustivo pensar em todos os pensamentos que têm de ser realizados para processar um assalto de informações. Felizmente, é possível dar um respiro para seu cérebro, se necessário. Para isso, você deve:

- Limitar o fluxo de informação. Sim, você pode desligar seu celular, seu *tablet*, seu computador e sua televisão.
- Não deixar seu computador emitir sons toda vez em que um e-mail chegar. Verifique-os duas vezes pela manhã e duas vezes à tarde (ou no máximo apenas de hora em hora) e classifique as mensagens em ordem de importância. Crie uma pasta para aquelas que precisam de atenção imediata; uma para aquelas que não exigem atenção imediata, mas contêm informações importantes que serão necessárias mais tarde; e uma para aquelas que você pode deixar em segundo plano.
- Estabelecer prioridades, principalmente quando tiver um projeto que precise de sua atenção plena.
- Escolher suas fontes cuidadosamente. Quando você tem que reunir informações de uma variedade de fontes, busque as mais confiáveis e descarte o resto.
- Fechar o fluxo de informações quando precisar ser criativo e dar tempo para seu cérebro filtrá-las. Faça algo que não alimente a sobrecarga de informações, como caminhar.
- Não adotar um processo metódico e consciente baseado em prós e contras (ou qualquer outra base que você use) quando for inundado por informações complexas. Em vez disso, dê a seu cérebro inconsciente uma chance de meditar sobre tudo.
- Estabeleça os critérios mais importantes para cada decisão e foque-se naqueles componentes, e não em cada informação que surgir. Lembre-se de que as informações não devem ser hierarquizadas de acordo com a ordem em que chegaram.

Entre na onda

Você provavelmente teve a experiência de estar “na zona” ou “no fluxo”, quando o tempo voa e você se concentra em uma tarefa a ser realizada. Geralmente ocorre quando você está focado em uma tarefa durante muito tempo, concentrando-se em tentar resolver tudo o que for necessário para concluí-la. No entanto, isso não acontece independentemente de preparação. Se você é escritor e vivenciou um fluxo enquanto escrevia um capítulo, provavelmente é o resultado de horas que passou relendo e organizando suas anotações. Se você é designer, o fluxo surge depois de folhear revistas durante horas, em busca de inspiração. Se você é diretor-executivo, a estratégia brilhante surge depois de observar cuidadosamente sua equipe expondo ideias, assimilar todas elas e só então formular as suas próprias.

Qualquer que seja sua profissão, há vezes em que você se preparou, estudou o problema de todos os ângulos, buscou conhecimento e inspiração extras, e em seguida deu a seu cérebro tempo e espaço necessários para assimilar e organizar a informação. De repente você está ali – na sua própria onda – o lugar onde todo o seu trabalho preparatório se consolidou e seu cérebro está trabalhando em máxima potência.

Você pode chamá-la de sua onda, sua zona, estar no fluxo ou qualquer termo que lhe agrade. Não importa o que seja preciso para chegar lá, é um estado ideal para a geração de ideias e criatividade. É quando seu cérebro serve a receita final – e tudo parece sair de sua mente e se dispor sobre a mesa.

COMO SABER SE VOCÊ ESTÁ NO FLUXO?

Todos nós apreciamos o fluxo e esperamos que você saiba como entrar naquela zona na qual está tão imerso e feliz fazendo algo que tudo flui muito suavemente, deixando você se sentindo satisfeito e inspirado. O fluxo é uma ferramenta de criatividade maravilhosa e um ótimo exemplo de foco perfeito. Então como você sabe que se encontra no fluxo?

- Você se sente extremamente confiante em relação a estar preparado para a tarefa.
- Você considera fácil concentrar-se e sentir-se “em união” com a tarefa.
- Você sabe exatamente o que pretende alcançar.
- Você fica tão profundamente envolvido que esquece todo o resto.

- Você se sente energizado, capaz e feliz.
- Você perde a noção do tempo.

É importante notar que o fluxo exige confiança, especialmente para saber se você está preparado para a tarefa a ser realizada, além de estimulação e desafio suficientes para seu cérebro atingir confortavelmente a próxima ideia. Nossos cérebros facilitam o fluxo quando se sentem desafiados, mas não sobrecarregados. Se a tarefa exceder muito suas capacidades, surge a ansiedade; e se for fácil demais, surge o tédio – e ambos tendem a acabar com o entusiasmo.

Acostume-se a trabalhar intensamente

Se você quiser obter êxito e riqueza, transforme em hábito envolver e desafiar sua mente por inteiro. Cérebros preguiçosos provavelmente não estarão preparados quando você mais precisar deles. É verdade que quanto mais você utilizar seu cérebro, mais afiado se tornará. Cada uso, cada introdução de nova informação, cada mergulho no pensamento complexo ou na criatividade fortalece as sinapses existentes, cria novas sinapses e até novos neurônios. Você tem a capacidade de remodelar seu cérebro simplesmente realizando as tarefas desejadas regularmente, esforçando-se um pouco mais a cada oportunidade.

O que os ricos fazem

Pessoas ricas tendem a passar seu tempo livre fazendo algo que aumenta sua riqueza ou estudando maneiras de aumentá-la. Em outras palavras, elas são extremamente “conscientes da riqueza” (buscam maneiras de gerar mais riqueza), motivadas, concentradas e trabalhadoras.

Também é verdade afirmar que quanto menos você fizer alguma coisa, menos importância seu cérebro atribuirá a ela. Se você parar de exercitar as partes de seu cérebro exigidas para realizar determinadas tarefas, ele eventualmente permitirá que essas sinapses caiam no esquecimento. Você pode revocar e reativar muitas delas (como andar de bicicleta), e até aprender a usar outras partes de seu cérebro – caso necessário –, como ocorre com vítimas de derrame, apesar de ser muito mais fácil fortalecer conexões existentes e desenvolver novas vias neurais para o sucesso.

Quatro maneiras de desafiar seu cérebro no trabalho

- De vez em quando, assuma um projeto que pareça extremamente desafiador ou intimidador.
- Faça sessões de *brainstorming* para fazer algo de uma maneira totalmente nova.
- Aprenda um aspecto novo do trabalho que você já realiza. Por exemplo, se você escreve ficção, escreva um

poema.

- Aprenda algo completamente alheio a você que o desafiará em níveis múltiplos.

QUANTO TEMPO LEVA PARA CRIAR UM HÁBITO?

De acordo com um estudo de 2009 da University College London, na Inglaterra, para transformar um comportamento novo em um hábito são necessários 66 dias, em média. Objetivos fáceis – por exemplo, comer determinado alimento no café da manhã – tornam-se hábitos rapidamente, mas comportamentos mais complexos ou desafiadores – como anotar o que você gasta todas as semanas comprando jornal – demora muito mais, cerca de nove meses, embora dois meses sejam considerados a média.

O segredo de formar e manter um hábito é ser extremamente dedicado nos estágios iniciais e segui-lo à risca, sem falhas, por pelo menos três semanas. Se você se mantiver firme durante esse período, terá melhores chances de o novo comportamento se tornar inerente e, finalmente, habitual.

Algumas dicas:

- Fragmenta a tarefa em pedaços facilmente realizáveis. Em vez de anotar o que gasta todas as semanas, faça-o diariamente e passe a informação para seu programa de contabilidade ou planilha uma vez por semana.
- Dê a si as ferramentas necessárias para realizar a tarefa. Se você está tomando nota do que gasta, coloque um caderno e um lápis em sua bolsa ou carregue um envelope para guardar recibos.
- Pratique seu novo comportamento na mesma hora, todos os dias; por exemplo, após o jantar.
- Crie uma lista que você possa utilizar para registrar seu sucesso. Afixe-a em sua geladeira, mesa de computador ou outro lugar que você vê todos os dias sem falta.
- Recompense-se de modo apropriado, uma vez por semana, por seguir a lista.
- Se você tiver uma recaída, recomece.

Você pode pensar em hábitos como vias que se formam ao longo do

tempo. Por exemplo, se você anda de bicicleta em uma estrada suja em que nunca tenha estado antes, os pneus deixarão uma marca bem fina na sujeira que será facilmente apagada. No entanto, se você andar de bicicleta pelo mesmo caminho, do mesmo modo, todos os dias, uma trilha eventualmente se formará, e parecerá que sempre esteve lá. O mesmo se aplica a neurônios – à medida que você estabelece hábitos, você forma trilhas de neurônios uma em cima da outra, fortalecendo um caminho até que fique tão enraizado que não seja mais preciso pensar sobre ele. Pode demorar um pouco, mas tente e veja; em breve você estará em uma via neural em direção à prosperidade e ao sucesso, sem ao menos perceber que está tendo qualquer trabalho!

Mamãe estava certa: sente-se direito

Seu cérebro precisa de cerca de trinta vezes mais sangue fluindo nele do que outros órgãos, e a má postura comprime duas artérias que transportam sangue do seu coração pela coluna espinhal até o cérebro. Ter má postura ou inclinar-se sobre a mesa de trabalho corta o fornecimento de sangue, o que pode rapidamente ocasionar confusão mental e esquecimento.

Considere o tédio um chamado para novas ações

O tédio chega quando você chegou ao limite, aprendeu o máximo possível ou dominou todas as habilidades exigidas para realizar seu trabalho. Mesmo que adorasse seu trabalho no início, seu cérebro eventualmente se torna relativamente bom ao desempenhar as tarefas exigidas, a ponto de conseguir realizá-las meio acordado (metaforicamente falando). Seu cérebro simplesmente não gosta de repetir a mesma coisa várias e várias vezes. Sem desafios, ele cai em uma rotina e dorme no meio da tarefa. Não é exatamente igual a hábitos, mas o tédio pode se tornar um hábito se você não tomar cuidado!

O tédio também produz tédio. Se você quer manter seus neurônios em funcionamento, encontre algo mais desafiador para fazer. Idealmente, encontre algo que desafie suas habilidades mentais – ou que pelo menos o mantenha usando o cérebro diariamente –, mas fazer qualquer coisa nova é benéfico.

Portanto, se estiver se sentindo entediado, não espere isso passar. Tédio é um sinal claro de que seu cérebro precisa de estimulação nova ou adicional. É o pedido de seu cérebro pela sua atenção. Procure maneiras de desafiar-se, assuma novas responsabilidades ou encontre um emprego novo – ou pelo menos um hobby que desafiará seu cérebro. A seguir apresentamos três maneiras de desafiar seu cérebro todos os dias:

1. O que quer que você esteja fazendo, comprometa-se a fazê-lo dando o melhor de si. Faça mais, procure novas maneiras de realizar tarefas comuns, acrescente nuances ao que você está fazendo ou passe uma hora de seu dia aprendendo algo novo sobre sua profissão.
2. Identifique lacunas em suas capacidades e as preencha.
3. Continue aumentando o valor da aposta, desafiando suas habilidades diariamente.

Treine seu cérebro para obter um resultado desejado

Um dos preceitos mais antigos da neurociência é que nossos processos mentais (pensamentos) se originam da atividade cerebral: que nosso cérebro está no comando quando se trata de criar e modelar nossa mente. No entanto, pesquisas mais recentes comprovaram que também pode funcionar de outra maneira: a atividade mental, concentrada e repetitiva, pode realizar mudanças na estrutura, conexões e capacidades de seu cérebro.

As atitudes que tomamos podem, literalmente, expandir ou contrair diferentes regiões do cérebro, ativando circuitos ou reprimindo-os. Quanto mais você solicitar a seu cérebro, mais espaço no córtex ele disponibilizará para lidar com tarefas novas. Ele responde criando conexões mais fortes em circuitos que estão subordinados ao comportamento ou pensamento desejados, e despertando as conexões em outros. Desse modo, o que você faz, pensa, vê ou sente é reflexo do tamanho das respectivas regiões do cérebro e das conexões que ele forma para comportar suas necessidades.

O que tudo isso significa? Significa que o que pensamos, fazemos e dizemos é importante; afeta quem nos tornamos nos aspectos externo, interno e cerebral. Principalmente, significa que você pode retreinar seu cérebro para ser mais produtivo, mais maleável e mais criativo.

Prática mental

Atletas profissionais de todos os tipos – desde jogadores de futebol até nadadores, jogadores de basquete e golfistas – atualmente realizam de forma rotineira ensaios mentais concentrados antes de competições. Um dos primeiros atletas a adotar o ensaio mental foi o boxeador Muhammad Ali, que desenvolveu um arsenal único de habilidades mentais destinadas especificamente a intensificar seu desempenho no ringue. Antes de uma luta, Ali empregava diversas técnicas automotivacionais: afirmação; visualização; ensaio mental; e autoconfirmação, incluindo sua afirmação mais famosa para se estimular: “Eu sou o melhor”.

Um boxeador formidável com uma personalidade magnética. Ali notoriamente se gabava de como aniquilaria seu próximo adversário, geralmente recitando versos rimados aparentemente inofensivos. Nos meses e semanas que antecederiam um combate, Ali ostentava essas rimas/mantras para aumentar a pressão e, mais importante, para intimidar o oponente. Mas havia um método genial por trás do comportamento público de Ali: ele também criava uma imagem mental de seu resultado desejado.

Nas semanas anteriores à sua luta com George Foreman (sete anos mais jovem do que Ali e tinha uma vantagem de 2-1), Ali visualizou mentalmente seu resultado desejado e, mais uma vez, o expressou verbalmente na forma de rimas: “Ele (Foreman) desferiu um soco forte, mas não consegue me acertar”. Ali gritou, socando propositalmente o ar em frente ao nariz do repórter. “Foreman apenas domina o público. Ele só desfere socos lentos, demora um ano para acertar. Você acha que isso vai me incomodar? Esta será a maior decepção da história do boxe”. Muitos reprovaram a afronta de Ali e poucos acharam que ele poderia ganhar, mas Foreman ficou no chão durante a contagem no oitavo round.

Isso aconteceu porque Ali empregou um arsenal de intenções para se tornar campeão. Ele não apenas acreditou em sua própria publicidade, mas também passou uma hora ensaiando intensamente lutas em sua mente – antes de pisar no ringue. Particularmente, à medida que a idade o tornou mais lento, Ali mentalmente se visualizava defendendo os ataques de seus oponentes, contendo as evasões – qualquer que fosse o pensamento necessário para encorajar o que seus músculos poderiam fazer. No momento em que entrava no ringue, ele havia coreografado repetidamente a luta em sua mente. Ele entrava no ringue tão mentalmente preparado que suas visões geralmente se

tornavam realidade.

Como você pode se preparar mentalmente?

O psicólogo Allan Paivio, professor emérito da University of Western Ontario, no Canadá, identificou pela primeira vez a tendência do cérebro em empregar “codificação dupla” para processar informações verbais e não verbais ao mesmo tempo. Ele descobriu que treinar mentalmente para um evento esportivo funcionava tão bem quanto treinar fisicamente padrões e ritmos em diversas atividades. O modelo de Paivio foi amplamente adaptado para ajudar atletas com motivação ou para aprender a melhorar um determinado conjunto de habilidades.

NÃO É O MESMO QUE VISUALIZAÇÃO

Embora o ensaio mental seja muitas vezes erroneamente considerado sinônimo de visualização, essa pode ser transferida, como se você estivesse assistindo a um vídeo em que aparece, ou se vendo através de outros olhos. Para o ensaio mental funcionar, você tem que criar imagens mentais fortes de si mesmo no meio de um desafio, sentindo e praticando cada mínimo detalhe de modo sinestésico. O ensaio mental é um período de experimentação que se concentra intensamente em estratégias vencedoras e culmina em sentir a emoção da vitória.

COMO FUNCIONA?

Em uma busca para decifrar uma charada científica – se o cérebro diferenciava ou não um pensamento de uma ação – um grupo de pesquisadores sujeitou um grupo de esquiadores ao equipamento de ressonância magnética, o qual mede impulsos elétricos enviados de neurônios motores para músculos específicos. Os pesquisadores registraram a atividade neural enquanto os esquiadores desciam uma colina e também quando esquiavam a mesma colina, porém mentalmente. Eles descobriram que os cérebros dos esquiadores enviavam as mesmas instruções para os corpos quando os atletas simplesmente pensavam em um movimento específico e quando de fato o realizavam. Seus pensamentos produziam as mesmas instruções mentais do que quando realizavam as ações.

Pesquisas realizadas com um eletroencefalograma, equipamento que mede

a atividade elétrica no cérebro, também demonstraram um resultado semelhante: a atividade elétrica produzida pelo cérebro é idêntica, seja ao pensar que está fazendo algo, seja quando de fato o está fazendo. O mesmo vale para halterofilistas. Os pesquisadores descobriram que os padrões do eletroencefalograma em seus cérebros quando levantavam centenas de quilos eram idênticos aos ativados pelo fato de simplesmente imaginar o levantamento do mesmo peso. Apenas o pensamento foi suficiente para produzir as instruções neurais para realizar a ação física.

Então posso me exercitar sem movimentar um músculo?

Aparentemente, você pode. Guang Yue, psicólogo esportivo na Cleveland Clinic Foundation, nos Estados Unidos, comparou pessoas que não eram atletas e que se exercitavam frequentemente em uma academia com não atletas que dependiam apenas do ensaio mental para realizar exercícios físicos virtuais. Aqueles que se exercitaram regularmente na academia aumentaram sua força muscular em 30%, mas aqueles que não frequentavam a academia também aumentaram sua potência muscular, em quase 15%. Indivíduos com idades entre 30 e 35 anos simplesmente imaginavam flexionar um dos bíceps o máximo que conseguiam, cinco vezes por semana. Depois de se assegurar que os participantes não estavam realmente fazendo nenhum exercício, nem mesmo contrair os músculos, os pesquisadores descobriram espantosos 13,5% de aumento no tamanho muscular e na força, depois de apenas algumas semanas – uma vantagem que persistiu três meses após o treinamento mental ser interrompido.

Com base nessa pesquisa, os cientistas propuseram que o ensaio mental cria padrões neurais necessários para a ação real. Ao operar como se o cérebro fosse simplesmente outro músculo, as pessoas que realizam ensaio mental treinam o cérebro para facilitar os movimentos durante a execução real.

Quando um atleta executa uma ação, os neurotransmissores que enviam

sinais aos músculos em uma via específica são estimulados e as substâncias químicas que foram produzidas permanecem ali durante um curto período. Qualquer estimulação futura nos mesmos caminhos se beneficia dos efeitos residuais das conexões anteriores. Nós apresentamos melhora nas tarefas fisicamente ensaiadas, pois nossa sinalização elétrica já foi formada. Pelo fato de o cérebro não diferenciar a realização de algo específico e o simples pensar em fazê-lo, o ensaio mental fortalece a via neural tão bem quanto a prática física. Então, quando se trata de ação, seus músculos possuem o benefício de sinapses fortalecidas e muitos neurotransmissores que estão à disposição e o colocam em seu máximo – física e mentalmente.

A FÓRMULA VITORIOSA

Para ser mais eficiente, um ensaio deve ocorrer durante um estado de concentração meditativa e superconsciência, além de ser focado em um propósito ou objetivo muito específico. Quando você imaginar esse acontecimento futuro, crie uma imagem mental dele, como se estivesse no auge da batalha (ou da vitória), empregando todos os cinco sentidos para visualizar cada aspecto que você terá de executar – ou aos quais reagir – nos mínimos detalhes. Imaginar a sensação das coisas em suas mãos, a rigidez dos músculos ou mesmo sabores e cheiros é muito importante para traçar uma fundação mental. O destaque dessa imagem mental deve ser o momento em que você alcança o objetivo, e quão maravilhosa é a sensação em seu corpo por ter todos aplaudindo você. É importante sentir a experiência como se ocorresse em seu corpo físico naquele exato momento.

Melhore as funções cerebrais aprendendo a falar uma língua estrangeira

Após estudar crianças bilíngues durante anos, cientistas concluíram que falar mais de uma língua exige muita concentração mental e trabalho – o que é uma vantagem, de várias maneiras. Ao longo do tempo, falar regularmente mais de uma língua parece criar uma reserva cognitiva, semelhante a um tanque de combustível reserva em seu carro. Estudos também revelaram que crianças bilíngues são melhores em executar tarefas múltiplas, e que adultos que falam mais de uma língua são melhores em priorizar informações em situações potencialmente confusas.

Quando você fala duas línguas, emprega uma função cerebral conhecida como controle inibitório ou cognitivo – a habilidade em parar de prestar atenção em uma coisa e concentrar-se em outra rapidamente. Falantes fluentes de mais de uma língua convocam essa habilidade para silenciar uma língua em suas mentes, enquanto se comunicam em outra.

SELECIONANDO

Para testar a habilidade das pessoas em se concentrar enquanto são expostas, ao mesmo tempo, a informações alheias, cientistas utilizam um teste chamado Stroop. Eles mostram a indivíduos a palavra para uma cor específica e pedem a eles que identifiquem a cor de tinta em que está impressa. Se a palavra “azul” estiver impressa em azul, é moleza, mas se a palavra “azul” estiver impressa em vermelho, os cérebros dos indivíduos têm que selecionar qual informação – a cor da tinta ou a cor pronunciada – é aquela que precisam usar para responder à pergunta corretamente. Em aqueles que falam apenas uma língua, fazer a transição acrescenta 240 milissegundos a seu tempo de reação – um atraso significativo, em termos de reação cerebral.

Pessoas bilíngues, por outro lado, necessitam de apenas 160 milissegundos a mais para a seleção, pois estão acostumadas a priorizar informações em situações potencialmente confusas o dia inteiro.

COMO ISSO BENEFICIA O

FUNCIONAMENTO DE SEU CÉREBRO?

A constante alternância entre dois sistemas linguísticos significa exercício frequente para as chamadas funções de controle executivo de seu córtex pré-frontal. Essa região de seu cérebro é geralmente encarregada de focar sua atenção, ignorar distrações, reter diversas informações em mente ao tentar resolver um problema, e alternar entre elas.

Ter acesso a sua reserva cognitiva e flexionar o controle cognitivo de seu cérebro parece reduzir a velocidade do ataque de demência. Um estudo publicado no jornal *Neurology* pesquisou 211 pacientes diagnosticados com mal de Alzheimer e descobriu que aqueles que falavam apenas uma língua presenciaram a manifestação dos primeiros sintomas quatro a cinco anos antes de suas contrapartes bilíngues. Embora saber duas línguas não combata a doença, fortalece as regiões do cérebro suscetíveis a ataques prematuros de demência, permitindo que resistam ao ataque por muito mais tempo. Seu cérebro ainda envelhecerá, mas não tão rapidamente quanto o daqueles que não falam mais de uma língua.

Infelizmente, os pesquisadores não determinaram se aprender a segunda língua mais jovem apresenta diferenças significativas, ou se é benéfico aprender uma segunda língua se você não a fala fluentemente todos os dias. No entanto, pesquisas comprovaram que falar duas línguas regularmente auxilia o funcionamento de seu cérebro, mesmo quando estressado ou lesado.

Melhore seu foco e memória

Cientistas afirmam que, dentre cem informações que recebemos, lembramos apenas de uma. Nosso cérebro possui seu próprio “filtro antispam” em sua memória operacional e de curto prazo para eliminar mensagens que ele não julga importantes. No entanto, deixar isso a critério de seu cérebro pode ser arriscado, pois ele decidirá com base no que está programado a se concentrar, conectar ou reter. A menos que você re programe conscientemente para que preste atenção a novas informações, ele não saberá que é algo que você precisa arquivar e/ou conectar a informações existentes.

ALTERNANDO CORRENTES

Por mais que você queira acreditar no contrário, seu cérebro não é capaz de se focar com precisão em mais de uma coisa ao mesmo tempo. É por isso que estudos comprovaram que pessoas que falavam ao celular enquanto dirigiam tinham probabilidade 4,3 vezes maior de sofrer um acidente, e o uso de dispositivos viva-voz não reduzem o risco. Você nunca está, de fato, fazendo duas coisas simultaneamente, e sim duas coisas separadas em correntes alternadas.

Cultive uma memória fotográfica

Se você quiser mesmo se lembrar de algo, crie uma imagem mental ampla, percebendo os mínimos detalhes dela, e recite o que você aprendeu (ou notou) posteriormente, para reforçar a lembrança. Recorde quem você era nos tempos da escola e tinha que decorar fatos; a repetição e a necessidade de reter a informação faziam parte de seu dia a dia. Se você deseja desenvolver a retenção de memória agora, adote os mesmos métodos: observe, ouça, anote e repita a informação, conecte a informação nova a alguma já existente, perceba pequenos detalhes, utilize seus sentidos para fortalecer lembranças, crie rimas ou outras maneiras criativas para ajudá-lo a se lembrar do que acabou de aprender e reforce a memória recitando o que foi aprendido no mesmo dia e uma semana depois.

Se você realmente deseja lembrar algo, é importante se concentrar atentamente no assunto e eliminar distrações. Mesmo que você imagine não estar ouvindo música ou a televisão ao fundo, seu cérebro está prestando atenção em tudo o que está acontecendo ao seu redor.

Além disso, prestamos atenção a itens em série, e não em paralelo. Isso significa que tendemos a nos concentrar em uma coisa, depois em outra e em seguida em outra, e não somos realmente capazes de nos concentrar em duas coisas ao mesmo tempo (mesmo pensando que podemos). E mais, seu cérebro entusiasma-se quando procura por itens relacionados a um acontecimento em uma cadeia de escolhas, portanto, “algo acontecendo” imediatamente atrairá seu interesse, mesmo que você devesse estar prestando atenção em algo menos emocionante.

COMO VOCÊ APRENDE?

Desenvolver a habilidade de executar uma determinada tarefa ocorre em três estágios distintos.

O *aprendizado* acontece quando você consegue repetir um comportamento novo em situações idênticas, pouco tempo após a informação ser apresentada. Por exemplo, o professor diz a você que $2 + 2 = 4$ e depois pergunta quanto é $2 + 2$. Tcharam! Você aprendeu algo. Porém, não significa que a informação o ajudou em algo, a menos que você consiga se lembrar dela e aplicá-la em outras situações.

A *retenção* de uma habilidade ou informação ocorre quando você consegue repetir o comportamento novo ou utilizar a informação em diferentes tipos de situações e/ou alguns dias depois. Você reteve sua habilidade de calcular $2 + 2$ quando sua mãe faz a mesma pergunta uma semana mais tarde, enquanto estavam no carro a caminho do mercado, e você conseguiu responder.

A *transferência* ou conexão de informações novas com antigas ou com o aprendizado futuro ocorre quando você identifica um padrão que se encaixa no que aprendeu anteriormente. No final do mês, sua mãe está preparando o café da manhã. Você decide que quer dois ovos mexidos, e sua mãe quer dois ovos mexidos, então você percebe que seus dois ovos mais os dois ovos dela é igual a quatro ovos, e você retira quatro ovos da geladeira.

Como você pode ver, essas são habilidades diferentes e, por essa razão, por exemplo, você consegue aprender a dirigir um carro em determinadas condições (clima ensolarado), mas encontra dificuldades quando as condições

mudam (com chuva). E é por isso que você pode conseguir recitar qualquer fato matemático que aprendeu na quinta série e ainda não ser capaz de calcular quantos metros de carpete sua sala precisa.

Seu cérebro se sai melhor quando você domina cada etapa do processo de aprendizagem antes de partir para o nível seguinte ou fazer algo novo.

E por falar em aprender algo novo...

É hora de aprender a arte da atenção plena e da meditação de atenção plena, duas práticas que definitivamente melhorarão a habilidade de seu cérebro de funcionar. Vamos em frente!

CAPÍTULO 9

MEDITE PARA ENRIQUECER

Princípio: Aprender a focar seus pensamentos e moderar suas emoções por meio da meditação o ajuda a conter uma amígdala cerebelosa hiperativa e a fortalecer a habilidade de seu córtex pré-frontal de concentrar-se e funcionar em capacidade máxima.

Constata-se que um dos métodos mais eficientes para empregar sua mente no treinamento do cérebro originou-se há milhares de anos com o advento do budismo. Os efeitos da meditação de atenção plena, como praticada pelos monges tibetanos que ainda seguem os ensinamentos de Buda (quem esboçou os princípios da atenção plena), estão atualmente sendo pesquisados de maneira ampla no campo da neurociência. Com base nesses estudos, um número crescente de neurocientistas acredita que especialmente a prática de meditação de atenção plena pode resultar em mudanças positivas nas funções de seu cérebro.

Os princípios do budismo definem um ser humano como uma corrente dinâmica de mudança constante. Neurocientistas descobriram provas científicas da neuroplasticidade – a habilidade de nossos cérebros de continuar a se desenvolver e formar novas sinapses –, algo que outrora foi considerado impossível em adultos. Tanto budistas como neurocientistas agora consideram que os humanos se desenvolvem de maneira constante e são capazes de expandir e melhorar o modo pelo qual nossas mentes pensam e, portanto, o modo de funcionamento de nossos cérebros. Aprender a dominar a ideia de plena atenção, ou seja, viver no momento presente, o ajudará a filtrar correntes de pensamento que nada têm a ver com a situação com a qual é preciso lidar e a dedicar seu espaço cerebral para o “aqui e agora”, melhorando, assim, sua habilidade de tomar decisões financeiras inteligentes. Também o ajudará a aprender a diminuir a ansiedade e estar

mais sintonizado com outras pessoas – o que o servirá bem no mundo dos negócios. O maior benefício da meditação de atenção plena – ou outras formas de meditação –, contudo, é que ajuda seu cérebro a fortalecer vias neurais relacionadas a alcançar seus sonhos. A meditação proporcionará um reforço incrível para suas intenções e fortalecerá conexões neurais relacionadas a essa busca. Então vamos retroceder um passo e explicar mais sobre a atenção plena e seu funcionamento geral.

Introduza a atenção plena do ponto de vista financeiro

A atenção plena é a habilidade de cultivar a consciência acerca do momento presente sem depender de nossas percepções, pensamentos, medos e julgamentos comuns e, de certa forma, mecânicos. Significa estar conectado com a experiência direta do momento atual, estar totalmente presente no aqui e agora – com todo seu cérebro em sintonia. A prática da atenção plena o ensina a permanecer aberto e a aprender a controlar sua própria mente, em vez de deixá-la lhe controlar.

Um de seus princípios básicos é permitir que os pensamentos venham e vão, sem deixar sua mente agarrar-se a um ou outro e decair para suas tendências obsessivas ou reativas usuais. A atenção plena treina sua mente a direcionar sua atenção de uma maneira proveitosa e saudável. Não importa o que esteja acontecendo no organismo (imagens, sons, cheiros, sabores ou sensações) ou na mente, a tarefa é simplesmente observar sua natureza em constante mudança.

Desde o nascimento, nossas mentes aprendem a interpretar acontecimentos internos e externos como bons e ruins, certos ou errados, justos ou injustos. Em vez de vivenciar acontecimentos com a mente aberta, as pessoas tendem a reagir a eles de uma maneira habitual de perceber e reagir, especialmente se um evento novo é semelhante a um vivenciado previamente. Em outras palavras, como você se sentiu em relação ao acontecimento original afeta seu modo de pensar, vivenciar e reagir a eventos similares – ou que assim pareçam. Por isso, torna-se fácil continuar a fazer escolhas equivocadas e repetir padrões falhos. O efeito desse ciclo sobre as decisões financeiras pode ser desastroso e sem dúvida não contribuirá para seu objetivo de se tornar rico.

A atenção plena permite que você fique mais ciente de seus processos de pensamento habituais, de modo que consiga reagir a qualquer situação de maneira específica e individual, e mais eficiente para você – no aqui e agora, deixando roteiros financeiros problemáticos para trás.

A atenção plena pode ser uma ferramenta muito eficiente em sua busca pela prosperidade. Além de ajudá-lo a permanecer aberto ao momento atual sem depender de maneiras habituais de pensar, sentir ou reagir, o auxilia a perceber seus padrões de pensamento à medida que ocorrem e o ensina a

desviar-se ou substituir padrões de pensamento improdutivos ao se concentrar na respiração (ou sua meditação ou um objeto designado). Ajuda-o a aprender a se focar novamente em viver o momento atual (em oposição a ceder à reflexão ou aos padrões habituais de pensamento).

Não é exatamente interromper processos de pensamento, mas levar sua consciência, de modo persistente, para o que está acontecendo neste momento. Viver e meditar em atenção plena pode ajudá-lo a neutralizar padrões negativos de pensamento simplesmente tomando conhecimento deles. Quando você consegue tomar decisões sem pensamentos disruptivos, parciais ou negativos, maior é a probabilidade de conquistar o êxito em seus objetivos financeiros.

Por que meditar?

A meditação – especialmente a meditação de atenção plena – apoia sua busca pela riqueza mantendo-o em sua melhor forma mental, física e espiritual. Quando se trata de ganhar mais dinheiro, a meditação:

- Aumenta o fluxo sanguíneo.
- Aumenta o nível de serotonina (o hormônio do bem-estar).
- Reduz o nível de cortisol (o hormônio da sensação de estresse).
- Libera a criatividade.
- Aumenta a sensação de paz.
- Desenvolve a consciência.
- Dá suporte ao pensamento positivo.
- Gera confiança e sabedoria.
- Aumenta o pensamento perceptivo.
- Melhora a atenção e o foco.
- Reduz o desgaste cortical (o qual se relaciona com problemas cognitivos).
- Aumenta a formação de novas sinapses.

Tire proveito da meditação

Determinadas maneiras de pensar (ou não pensar) auxilia a meditação e a atenção plena a realizar seu trabalho.

1. **Cultive uma mente de iniciante.** Essa qualidade da consciência permite que você enxergue as coisas como novas e frescas, como se pela primeira vez, com uma sensação de curiosidade.
2. **Abandone o julgamento.** O objetivo da meditação de atenção plena é impedir que pensamentos, sentimentos ou sensações sejam rotulados como bons ou ruins, certos ou errados, justos ou injustos, e apenas tomar conhecimento da realidade. Uma atitude sem julgamentos o ajuda a observar de modo objetivo seus processos de pensamento e emoções.
3. **Entregue-se à luta.** Empenho envolve concentrar-se na necessidade de se chegar ou estar em qualquer lugar que não seja onde você se encontra. A atenção plena tem relação com estar completamente no presente, bem aqui, neste momento.
4. **Mantenha o equilíbrio.** Alguém que possui equilíbrio não se aborrece em nenhuma circunstância – positiva ou negativa. Essa característica da consciência permite que a sabedoria, o discernimento e a compaixão regulem suas ações.
5. **Aprenda a abrir mão.** Em vez de se concentrar demais em lucros, você pode simplesmente deixar as coisas serem como são, sem ideias preconcebidas em sua tomada de decisão.
6. **Desenvolva a autoconfiança.** Essa característica da consciência o ajuda a ver por contra própria – a partir de sua própria experiência – o que é verdadeiro ou não.
7. **Sinta autoconfiança.** Com esse tipo de consciência, você se ama e se aceita como é, sem autocensura ou crítica.

Recompensas da meditação

A meditação de atenção plena o ajudará tanto com seus altos e baixos financeiros como a cultivar mais confiança, iniciativa e desenvoltura. Você aprenderá a:

1. Prestar atenção de uma maneira específica.
2. Despertar e concentrar sua atenção.
3. Rejeitar distrações e direcionar seus pensamentos.
4. Monitorar e redirecionar emoções problemáticas.
5. Facilitar e melhorar o *brainstorm*.
6. Identificar novas ideias e captá-las.
7. Ser mais criativo.
8. Focar em seus pensamentos e criar objetivos específicos.
9. Permanecer na direção correta para concretizar seu objetivo.

Comprometer-se com a meditação de atenção plena significa que você está criando intenção e motivação para sua mente alterar a maneira como compreende, recebe e reage a pensamentos e emoções. A prática frequente (uma ou duas vezes por dia é melhor) da meditação de atenção plena proporciona uma sensação de serenidade em relação ao que está acontecendo momento a momento, treinando sua mente e seu cérebro para observar e aceitar (ou rejeitar) toda e qualquer coisa que se dirija à sua mente – e você aprende a fazer isso sem julgamentos, com aceitação e franqueza em relação ao que está acontecendo.

Não espere, comece hoje!

De acordo com o mestre budista Sakyong Mipham Rinpoche, a maneira mais fácil para iniciar uma meditação de atenção plena é meditar duas vezes por dia durante períodos curtos: dez, quinze ou vinte minutos cada vez. Felizmente, você pode praticar a meditação de atenção plena no conforto de seu lar ou em qualquer outro lugar, criando um espaço físico e mental que reivindique como seu durante dez minutos, duas vezes ao dia. Posteriormente você pode desejar praticar por mais tempo ou participar de meditações guiadas. A seguir estão instruções básicas para a prática da meditação de atenção plena.

PASSO Nº 1: CRIE UM ESPAÇO PARA A PROSPERIDADE

Para acalmar e equilibrar sua mente, você precisa de privacidade, paz e silêncio. Se possuir amuletos espirituais e a presença deles auxiliarem sua prática, tenha-os por perto a todo custo e os integre à tranquilidade de sua mente e espírito. Algumas pessoas gostam de se concentrar em pequenos talismãs colocados no chão diante delas. Por que não meditar com qualquer que seja um símbolo de prosperidade para você, como uma moeda de ouro ou um modelo de carro que você gostaria de dirigir, ou pedras que representam prosperidade, como jade?

PASSO Nº 2: SENTE-SE ERETO

Os budistas acreditam que a energia flui melhor quando seu corpo está sentado e ereto. Você pode atingir a posição desejada equilibrando-se em um travesseiro firme com os quadris retos e as pernas cruzadas. Se você precisar se acomodar em uma cadeira, sente-se ereto, com os pés nivelados no chão. Posicione as mãos, com as palmas para cima, sobre as coxas. Algumas pessoas gostam de unir seus indicadores e polegares, mas qualquer modo que faça você se sentir confortável está ótimo.

PASSO Nº 3: HABITE EM SEU CORPO

Desde que esteja na postura correta, é mais fácil trazer sua atenção plena para o corpo e a mente. Antes de meditar, visualize que você tem um fio

percorrendo desde a base de sua coluna, o qual você está usando para colocar suavemente cada uma de suas vértebras em alinhamento. Quando você atingir o topo da cabeça, seus ombros e quadris devem estar alinhados ao travesseiro ou almofada, e você deve se sentir inteiramente presente em seu corpo. De maneira ideal, você se sentirá relaxado, porém desperto. A sonolência não é o objetivo, pois a meditação de atenção plena diz respeito a treinar sua mente.

PASSO Nº 4: MINIMIZE DISTRAÇÕES

Se você quiser tocar música durante sua meditação de atenção plena, escolha algo suave que relaxe mais do que estimule sua mente. À medida que progredir, você pode desejar experimentar meditações guiadas (conduzidas por uma voz gravada), ou até criar uma meditação guiada individual. Para a prática rigorosa, mantenha os olhos abertos, mas com olhar atenuado (levemente fora de foco) e sua linha de visão voltada para baixo, focando em não mais do que alguns centímetros diante do nariz. Isso o ajuda a alcançar a contenção desejada de sua mente. Se você encontrar problemas para diminuir o foco, tente posicionar um objeto pequeno no chão diante de você. Use-o para focar novamente sempre que sua mente vagar.

PASSO Nº 5: INSPIRE A ABUNDÂNCIA, EXPIRE A ESCASSEZ

Controlar sua respiração também é algo muito útil para relaxar seu corpo e concentrar sua mente. Inicie focando apenas em sua respiração, sem forçar ou exagerar, apenas observando quando cada respiro entra e sai de seu corpo. À medida que inspirar e expirar normalmente, utilize de modo consciente o movimento da respiração para relaxar seu corpo e sua mente. Se sua respiração é curta, ou seja, raramente se origina no diafragma, acalme-se tomando banho e respirando profundamente. Ao colocar uma mão em seu umbigo, você pode sentir sua barriga subir e descer enquanto inspira e expira; isso o ajudará a aprender a respirar mais profundamente.

Deixe estar

É absolutamente comum ter mais de trezentos pensamentos em uma sessão de meditação de atenção plena que dure trinta

minutos – motivo pelo qual é tão desafiador ignorá-los quando surgem em alta velocidade. Não é fácil desligar o processo de geração de pensamento, mas sinta-se encorajado em saber que é possível fazê-lo. Classificar seus pensamentos é um método eficiente, desde que você os classifique e em seguida os libere, é claro. A meditação de atenção plena tem tudo a ver com permanecer concentrado no agora, ou em simplesmente estar. Com o passar do tempo, você aprenderá de maneira habilidosa como permitir que pensamentos cheguem e partam sem ceder a suas tentativas de distraí-lo.

PASSO Nº 6: FIQUE DE OLHO NO PRÊMIO

Durante a meditação de atenção plena, você se concentra apenas em estar totalmente presente e consciente em seu corpo. Quando seus pensamentos vagam ou suas emoções vêm à tona – e eles o farão, galopando como cavalos selvagens –, tome conhecimento para onde eles foram, classifique-os (“distração”, “assunto para pensamentos posteriores”, “medo costumeiro”) e, em seguida, traga sua mente de volta à meditação. Concentrar-se na respiração é uma boa maneira de trazer sua mente de volta ao processo.

No decorrer da meditação, sua mente está aprendendo uma maneira nova de reduzir o ritmo, relaxar, observar e processar informações. Você está efetivamente treinando sua mente para exterminar distrações alheias e se concentrar de modo claro em um pensamento por vez.

Meditação de *insight*² oferece outra opção

A meditação de *insight* o ensina, primeiramente, a ficar atento ao seu ambiente interior e depois expandir sua atenção para o exterior – para sons, cheiros e mudanças de temperatura, e assim por diante. Essa atenção direcionada para o exterior o ensina a, simplesmente, experimentar o mundo, sem tentar interpretá-lo, e a manter seu ambiente interno estável.

Pesquisadores do Massachusetts General Hospital, nos Estados Unidos, descobriram alguns indícios de que a meditação de *insight* aumentou a densidade da substância

cinzenta em torno do córtex pré-frontal direito (seu córtex evoluído) e do lobo da ínsula direito (dedicado a seu estado interior). Praticantes relataram atenção sustentada, foco e a habilidade de pensar antes de reagir a situações estressantes ou novas. Não é de se surpreender que a meditação de *insight* tenda a atrair advogados, administradores e executivos.

PASSO Nº 7: ACALME-SE

Tendo meditado durante o tempo designado, traga lentamente sua consciência de volta para o espaço em que você está. Algumas respirações profundas e limpas são uma ótima maneira de avisar seu corpo e mente de que você está fazendo a transição da meditação concentrada de volta para sua vida normal.

CÉREBRO MEDITANDO, CÉREBRO EM ATENÇÃO PLENA

Coisas incríveis estão acontecendo em seu cérebro enquanto você realiza a meditação de atenção plena:

- Classificar suas emoções interiores com palavras ativa seu córtex pré-frontal esquerdo, o que reduz a ansiedade. De modo inverso, se você se concentrar em uma fonte exterior, como uma vela tremeluzindo, classificar tais experiências muito provavelmente ativará seu córtex pré-frontal direito.
- Ativar sua concentração altera a conexão entre seus pensamentos e seu cérebro emocional, fortalecendo as vias neurais relacionadas a pensamentos mais elevados e ao controle de seus centros emocionais, o que permite um reconhecimento mais voluntário e a gestão das emoções.
- Estar completamente presente ativa suas conexões corticais próximas ao córtex cingulado (aumenta a empatia e a autoconsciência), ao lobo da ínsula (focado nos estados corporais internos) e ao córtex somatossensorial (percebe seu corpo no espaço), concentrando-se em *você* e em como *você* se sente em relação ao mundo.
- Entregar-se à auto-observação e à consciência ativa o córtex pré-frontal médio (seu centro de metacognição, onde ocorrem os pensamentos sobre

pensamentos e a avaliação da própria razão).

Obviamente, todos esses benefícios ao cérebro o ajudarão bastante em sua busca pela riqueza.

Acelere as ondas teta

Quanto mais seus sistemas cerebrais funcionarem de modo sincrônico, melhor será sua saúde mental. A meditação de atenção plena praticada regularmente aumentará a atividade de seu lobo frontal esquerdo e reduzirá sua reatividade emocional, assim como ajudará você (e seu cérebro) a se tornar mais atento a si mesmo, mais positivo e compassivo. A meditação de atenção plena ajusta o circuito cerebral e conecta os circuitos sociais de neurônios-espelho que reconhecem expressões emocionais em outras pessoas e o ajuda a identificar o que elas estão sentindo. Ela faz isso por meio do aumento da autoconsciência, do cultivo de seu senso de empatia por si mesmo e da melhora de sua habilidade de regular e expressar conscientemente suas emoções. A meditação de atenção plena e de *insight* também aceleram aquelas ondas teta evasivas – interessadas em emoções – e as sintoniza com ondas alfa e gama, proporcionando aquela sensação indefinível de “êxtase” geralmente descrita por praticantes.

Integrando a meditação de atenção plena à sua vida

Quanto mais praticar a meditação de atenção plena, mais você considerará o processo relaxante e rejuvenescedor. Você em breve também se encontrará no controle de sua mente e vivendo totalmente presente e consciente em sua vida cotidiana.

Uma vez que saiba como praticar a meditação de atenção plena, tudo o que você tem a fazer é uma pausa durante seu dia (ou quando estiver acordado, à noite) para uma sessão. Você pode simplesmente fazer pausas significativas para inspirar e expirar de modo profundo, visando concentrar-se, mesmo que por pouco tempo, em estar totalmente presente no momento. Se você tornar a meditação um hábito, desenvolverá um músculo que o ajudará a permanecer totalmente atento a suas intenções e a seu processo.

Incorporando a cautela

Uma vez dominada a meditação de atenção plena, o próximo passo é viver de acordo com ela. É de se admitir que tentar viver com atenção não é uma habilidade fácil de dominar. É muito fácil deixar suas rotinas diárias, seus hábitos e pensamentos trágarem suas melhores intenções. Infelizmente, isso o deixa se sentindo desconectado com o que está acontecendo ao seu redor... ou mesmo dentro de seu corpo. Viver com atenção envolve estar atento a tudo que ocorre dentro de seu corpo e ao seu redor no momento atual – sem julgamentos. Significa permanecer consciente, em vez de inclinar-se a seus padrões comuns de pensamento e ação ou, melhor dizendo, de reação.

Seu cérebro foi feito para categorizar e avaliar tudo o que você pensa, vê, ouve, sente, saboreia ou cheira, porém, a menos que esteja pilotando conscientemente seu cérebro, ele pode mudar de curso e se perder em todos aqueles pensamentos habituais. Portanto, trabalhe no treinamento de seu cérebro, para que ele se concentre em sua realidade atual, por meio da meditação, seja de atenção plena ou não, e libere suas vias neurais para decolar.

TÉCNICA Nº 1: PRATIQUE UMA MINIMEDITAÇÃO

Diversas vezes ao dia, pare tudo o que estiver fazendo, feche os olhos e se concentre em sua respiração até sua mente se acalmar. À medida que os pensamentos surgirem, permita que eles se afastem, redirecionando, de modo suave, sua mente de volta às inspirações e expirações, ignorando qualquer coisa que esteja passando ao seu redor. Permaneça na “minimeditação” por cinco minutos e prepare-se para aumentar o tempo para quinze minutos. Com prática, você pode aprender facilmente a acalmar qualquer conversa interior que o estiver distraindo. É uma ótima maneira de retomar a concentração quando sua mente estiver vagando.

TÉCNICA Nº 2: ESTEJA PRESENTE POR INTEIRO

Você também pode praticar a atenção sendo totalmente consciente e envolvido no que escolher fazer a cada momento. Por exemplo, se estiver

picando cenouras para fazer uma salada, leve sua atenção plena à tarefa. Interrompa todas as conversas internas e externas, e concentre-se no corte da faca enquanto corta os pedaços pela tábua, na textura e no sabor de uma fatia quando você a joga na boca.

Como você perceberá rapidamente, a atenção pode ser muito eficaz para eliminar distrações e aquietar uma mente hiperativa, além de ajudar seu cérebro a se concentrar no prazer de cada experiência.

Quanto mais praticar essas técnicas simples, especialmente se você reforçá-las por meio da meditação de atenção plena, mais você treinará seu cérebro a fazer qualquer coisa necessária, da maneira mais eficiente possível, como objetivo de acumular riqueza.

Como viver e meditar com atenção plena pode resultar em uma riqueza maior

Quando se trata de gerar riqueza, treinar seu cérebro para ser mais atento, mais sintonizado aos outros e mais otimista permitirá que você avalie oportunidades de maneira mais racional e lógica. Você também conseguirá avaliar a pessoa à frente dessas oportunidades e tomar decisões cuidadosas (mesmo quando suas emoções estiverem a todo vapor).

A meditação de atenção plena, assim como viver com atenção, também o ajudarão a treinar seu cérebro para minimizar distrações e concentrar-se em questões de sua escolha, quando você escolher concentrar-se nelas. Ser capaz de acalmar seu cérebro o ajudará a concentrar e libertar os neurônios exigidos para a análise avaliativa.

A meditação de atenção plena, em essência, reprograma seu cérebro de modo que você quebre o padrão de reagir a novos estímulos e experiências de modo automático. O mais importante não é parar de ter reações emocionais ao que está acontecendo em sua vida, mas evitar reagir puramente pela força do hábito. Isso pode se provar inestimável ao lidar com a ansiedade relacionada a investimentos. Também pode simplesmente ajudá-lo a lidar com a situação de ter as finanças um pouco apertadas, de modo que não cometa erros bobos, baseados no medo. Isso o impedirá de agir da mesma forma que fazia antes e, em vez disso, permitirá que você reaja de modo previdente, mesmo ao se deparar com medo, ansiedade, preocupação ou frustração. A atenção o lembra de que, quando se trata das suas reações, você é quem está no comando.

Assim, instituindo uma prática diária de meditação, você está trabalhando a habilidade de seu cérebro de funcionar à máxima capacidade e de se desenvolver, que são cruciais para a geração de riqueza. Portanto, agarre seu travesseiro preferido, sente-se, inspire e expire...

Insight (do inglês) significa a habilidade de entender uma situação, de apreender a natureza profunda das coisas ou de enxergá-las de modo intuitivo. (N. T.)

CAPÍTULO 10

BRINQUE SUA TRAJETÓRIA PARA O SUCESSO

Princípio: Seu cérebro necessita de períodos de estimulação e períodos de relaxamento – e ele ama aprender habilidades novas.

Atividades divertidas estimulam porções de seu cérebro que estão em desuso, criam sinapses novas, evitam que você fique preso a rotinas neurais, proporcionam alívio significativo do estresse e o tornam mais feliz (e uma pessoa mais feliz tende a ganhar mais dinheiro!). Brincar é uma ferramenta formidável na redução do estresse e oferece ao cérebro todo o espaço para respiro que mencionamos no capítulo 8. Além disso, a criatividade já foi relacionada positivamente a uma habilidade de brincar. Se isso não é suficiente para animá-lo a brincar, você não está se divertindo o suficiente.

A importância da brincadeira

Há um motivo para as crianças parecerem tão felizes. É porque elas têm permissão (e até são encorajadas) para brincar, enquanto a maioria dos adultos, não. Brincar continua importante para a saúde de seu cérebro durante toda a vida – e de importância vital à medida que você envelhece. A brincadeira o ajuda a desenvolver um cérebro mais saudável, mais feliz e em pleno funcionamento. Brincar é divertido e alivia muito o estresse, mas também estimula sua mente e mantém seu cérebro maleável. Então, como você se sente em relação a brincar?

“Quanto você é brincalhão?”

1. Você falta ao trabalho:

- A. uma vez ao mês.
- B. uma vez por trimestre.
- C. uma vez ao ano.
- D. você nunca faltou ao trabalho.

2. Você tem relações sexuais:

- A. pelo menos três vezes por semana.
- B. uma vez por semana.
- C. uma vez por mês.
- D. você não consegue se lembrar a última vez que transou.

3. Sua ideia de desafio mental seria:

- A. aprender a falar uma nova língua.
- B. concluir as palavras-cruzadas do *The New York Times*.
- C. superar todos os níveis do videogame mais novo.
- D. assistir um jogo de perguntas e respostas na televisão.

4. É mais provável que você torre o salário de uma semana:

- A. em um seminário sobre planejamento financeiro.
- B. com um conselho quente sobre o mercado financeiro.
- C. com um terno estonteante.

D. jogando 21.

5. Sua ideia de desafio físico é:

- A. treinar para um triatlo.
- B. começar a treinar esgrima.
- C. jogar uma partida de golfe uma vez ao mês.
- D. ir até a geladeira.

6. Você tira férias:

- A. todas as semanas são férias!
- B. duas vezes ao ano.
- C. uma vez ao ano.
- D. o que são férias?

7. Você gosta de uma boa partida de:

- A. futebol.
- B. copas.
- C. paciência.
- D. você nunca joga.

8. Quando quero aprender algo novo, eu:

- A. comemoro meu progresso com recompensas.
- B. listo meus objetivos e os risco assim que os alcanço.
- C. desisto no meio do caminho.
- D. espero a vontade passar.

Respostas

Se assinalou mais alternativas A, você tornou a brincadeira parte integrante de seu estilo de vida, mas ainda pode se permitir brincar ainda mais – e colher os benefícios.

Se assinalou mais alternativas B, você cede à brincadeira de vez em quando, mas precisa ter mais tempo em sua vida para a diversão, para dar a seu cérebro a pausa necessária para fomentar a criatividade e impulsionar sua produtividade.

Se assinalou mais alternativas C, você esqueceu o quanto é bom brincar. Não há dúvidas de que esteja entediado e, possivelmente, estressado. Você

precisa sair e se divertir um pouco, para o bem da sua conta bancária, assim como para o de seu corpo e de seu cérebro.

Se assinalou mais alternativas D, você está perdendo os grandes prazeres da vida. Apenas trabalho e nenhuma diversão estão arruinando sua vida – e destruindo seu potencial para o sucesso financeiro. Saia por aí e se divirta um pouco antes que fracasse por completo.

BRINCANDO COM SEU CÉREBRO

Como discutimos no **capítulo 1**, quanto maior sua energia positiva, maior a probabilidade de você ganhar mais dinheiro. Brincar não estimula apenas os centros de prazer do cérebro, mas também reabastece seu cérebro, desperta a criatividade e ajuda sua mente a relaxar. Basicamente, atividades divertidas estimulam seu cérebro a pensar – e a sentir. Isso sim é diversão! Para intensificar a diversão e reforçar as sensações boas, seu cérebro começa a bombear aquele neurotransmissor que tanto amamos: dopamina. Mas não para por aí: seu cérebro também fornece as substâncias químicas do bem-estar: oxitocina, vasopressina e endorfinas. Um cérebro feliz é um cérebro saudável.

O resultado é que seu cérebro entra nas tão desejadas férias. É óbvio que, quanto mais experiências prazerosas você criar, mais feliz e energizado você será – contanto que não se entregue a vícios ou irresponsabilidades excessivas.

Todos nós apoiamos que você brinque em seu caminho para alcançar uma riqueza ainda maior, então vamos começar.

A NOVIDADE RESULTA EM INÚMEROS BENEFÍCIOS

Como discutimos no decorrer do livro, apresentar seu cérebro a novas experiências o ajuda a formar novas vias neurais. E quanto mais você faz algo, mais sinapses ele ativa e cria. Novidades são excelentes, pois estimularão sinapses que estejam adormecidas ou criarão outras totalmente novas. Tenha em mente que seu cérebro se adapta e se desenvolve para processar e compreender qualquer coisa que julgar importante.

Música: um recurso que altera a mente

O pesquisador e doutor Charles Limb, do National Institutes of Health, nos Estados Unidos, escaneou por meio de ressonância magnética funcional os cérebros de músicos profissionais de jazz enquanto realizavam improvisações repentinas ao piano. Seu grupo de pesquisadores descobriu que a improvisação – comparada a sequências musicais muitas vezes repetidas – era consistentemente caracterizada por meio da desativação das regiões laterais do córtex pré-frontal, que dão assistência a “reprimir” comportamentos, e pela forte ativação anormal do córtex pré-frontal medial. Esse padrão neural único proporcionou um vislumbre em relação ao contexto cognitivo que permite o aparecimento da atividade criativa espontânea, ou seja, esse estudo examinou a fonte da criatividade e a expressão única do ser – algo sobre o qual músicos de jazz sabem algumas coisas a respeito.

Um motivo pelo qual brincar é tão importante é o fato de o expor a novas experiências e livrar seu cérebro de suas rotinas comuns. Uma maneira de brincar é tentar algo novo.

- Se você for atlético, tente algo que flexionará seu cérebro mais do que seu bíceps, como aprender a criar seu próprio site na internet.
- Se você for um comerciante obsessivo, tente aprender tênis de mesa (que é ótimo para seu cérebro, pois envolve previsão, memória, análise e coordenação física, tudo em um ritmo muito rápido).
- Se você não equilibrou seus livros de contas nos últimos cinco anos, tente fazer uma aula de astronomia e memorizar as constelações.
- Se você tiver o mesmo emprego há mais de dez anos, faça aulas de mergulho e aprenda a dar um salto.

Não importa *o que* você faça, desde que seja algo que o ocupe e desafie seu cérebro. Escolher uma atividade que você considera intrigante ou divertida fortalecerá sua determinação em continuar praticando-a – mas você não saberá quanto gosta disso até tentar. Vamos iniciar listando atividades conhecidas como bons estimulantes para o crescimento cerebral, mas assim que compreender o que significam, crie uma lista com coisas que você gostaria de fazer e que exercitarão seu cérebro e intensificarão sua prosperidade.

Novas ideias para estimular seu cérebro

Aprender uma habilidade nova aumenta seu nível de felicidade – mesmo quando o processo é desafiador – e a felicidade, por sua vez, intensifica sua habilidade em gerar mais prosperidade, seja nos aspectos financeiro, emocional, espiritual ou outros. De acordo com um estudo recente da San Francisco State University, nos Estados Unidos, pessoas que dominam uma competência – desde matemática até dirigir um carro – vivenciam sentimentos intensificados de felicidade e satisfação, não importa quão difícil esse domínio tenha se provado. Qualquer atividade que você aprecie o fará mais feliz, mas sugerimos que você também inicie atividades que estimularão sua atividade cerebral. Aqui estão algumas ideias para você começar:

- **Aprenda e ler música e tocar um instrumento musical:** Tem sido comprovado, de forma constante, que ler música e tocar um instrumento transforma seu cérebro de maneiras que poucas atividades conseguem. Até ouvir música tem se provado algo que intensifica seu “processo criativo”. Se você já for músico, comece atividades como escultura ou pesca esportiva. Você tem o direcionamento... desafie sua mente e sua coordenação fazendo algo inédito, algo que faça você e seu cérebro crescerem.
- **Aprenda a fazer origami:** A arte do origami exige padrões complexos de aprendizagem e uma nova “linguagem” de dobraduras, símbolos e padrões. Exige destreza manual, coordenação nas mãos e na visão, e olho clínico para relações de formas e espaço. Além disso, é algo que você pode fazer com seus filhos, proporcionando horas de diversão criativa para todos.
- **Aprenda caligrafia:** A caligrafia também envolve intensa coordenação das mãos e dos olhos, e a necessidade de aprender novas maneiras de fazer algo que você normalmente faz sem pensar.
- **Aprenda a fazer modelos em escala reduzida:** Criar modelos em escala reduzida acentua determinadas habilidades cognitivas, por exemplo, concentração, habilidades visuais e motoras, e funções executivas que seu cérebro emprega para planejar, organizar, traçar estratégias, além de ser necessário prestar atenção e recordar detalhes. Além disso, pode inspirá-lo a pesquisar a história relacionada ao que

você está modelando.

- **Aprenda jogos de carta complicados:** Eles proporcionam excelente atividade cerebral ao desafiar sua memória operacional, melhorando habilidades matemáticas, de avaliar cálculos, riscos e possibilidades – além de desenvolver sua habilidade em “ler pessoas”. Jogos *on-line* também são bons, mas estar com pessoas pode levar à contação de histórias e à fofoca que acompanha uma partida de carteador.

Vida longa às células nervosas!

Células nervosas – que se originam quando você ainda está flutuando no útero de sua mãe – podem viver cem anos ou mais! Antes acreditava-se que as células nervosas não eram substituídas quando morriam, mas estudos recentes comprovaram que novas células nervosas podem surgir em algumas regiões do cérebro, até em cérebros mais antigos. Portanto, é muito importante continuar a estimulação de seu cérebro, não apenas para melhorar a longevidade das células nervosas que já existem, mas também para produzir novas. Seu cérebro e corpo garantem um processo contínuo de desintoxicação celular e conserto, mas cabe a você fornecer a nutrição e o estímulo exigidos para manter suas células cerebrais despertas e vivas.

Brincando pela diversão e pelo lucro

Visto que o pensamento negativo pode acabar com seu ânimo e levar seu cérebro a distrair-se, faz sentido que coisas que trazem prazer e alegria melhorem o ânimo, proporcionem aumento da criatividade e beneficiem seu cérebro. E brincar tem tudo a ver com diversão e aumento do otimismo.

PRAZER *VERSUS* DIVERSÃO

Antes de dar início a brincadeiras divertidas, você sabe a diferença entre prazer e diversão? Prazer é a sensação que se origina da satisfação de necessidades físicas, como fome, sexo e conforto. Diversão, por sua vez, deriva de bons sentimentos que você experimentou quando superou os limites de seu corpo e atingiu o domínio de sua mente pensante. O divertimento surge quando você:

- Realiza algo que atinge seus limites ou os supera.
- Excede as expectativas dos outros e as suas próprias (como fechar um grande acordo, criar um novo produto ou desenvolver um negócio novo).
- Participa de sessões de *brainstorming* ou eventos de *networking* estimulantes.

Prazer pelo prazer serve a um propósito e é maravilhoso, mas você também quer vivenciar divertimentos de maior duração, que resultarão em seu crescimento pessoal e financeiro.

PREPARE-SE PARA A RECOMPENSA!

Se você estiver sobrecarregado ou cronicamente estressado, planejar algo divertido é de grande importância para seu bem-estar financeiro. A diversão, por si só, possui diversos benefícios; além disso, dedicar um tempo para atividades divertidas estimula regiões do cérebro associadas ao pensamento criativo e positivo. Você se torna ainda mais emocional e intelectualmente motivado. Toda vez que você quebra a rotina, desenvolve novas maneiras de pensar.

Evite a turvação de pensamento

O estresse crônico mata... literalmente. Estudos comprovam que o estresse apresenta efeitos físicos desastrosos, mas você sabia que o estresse crônico também desvia energia de seu cérebro (turva sua mente), retrai a região de seu cérebro associada à memória e ao aprendizado, compromete neurotransmissores (limitando a alegria e a maleabilidade), e até emite toxinas que atacam seu cérebro? Esqueça os zumbis, o **estresse** come seu cérebro! Faça com que o relaxamento seja prioridade. Fazer coisas que são física, mental e energicamente estimulantes é bom, mas elas também têm de ser relaxantes – com uma ênfase na diversão!

Para começar, faça uma lista de cinco atividades que estimulam seus centros de prazer e cinco que proporcionam divertimento. Caso precise de mais clareza, a seguir há duas listas para estimular seu processo criativo. A primeira é uma lista de sugestões de atividades que podem trazer prazer imediatamente, e a segunda, uma lista de sugestões de atividades que podem trazer a sensação de diversão mais longa que se origina do domínio de algo.

COISAS QUE PODEM ESTIMULAR SEUS CENTROS DE PRAZER IMEDIATAMENTE:

- Fazer um ótimo negócio vendendo uma antiguidade valiosa.
- Testar uma receita nova.
- Fazer um *test drive* em um carro esportivo elegante.
- Descobrir um restaurante novo.
- Fazer a festa sob os lençóis com seu parceiro.

COISAS QUE PODEM TRAZER DIVERTIMENTO (E ESTÍMULO À SUA BUSCA POR NOVAS EXPERIÊNCIAS E APRENDIZADO DE NOVAS TAREFAS):

- Desenhar e montar um móvel.
- Planejar um *tour* por cinco cidades europeias.
- Fazer um teste para uma participação em uma produção teatral em sua cidade.
- Ir a um acampamento musical.
- Aprender a jogar golfe.

O importante é criar suas próprias listas, usando seu cérebro para criar novas ideias que sejam tanto criativas como surpreendentes. Exercite sua imaginação, ative suas células cerebrais, deixe sua criança interior explorar e divirta-se com o processo e a execução. Desafie a si mesmo a criar ideias novas todos os meses e abra sua mente à sugestões.

A expectativa estimula seu cérebro

A expectativa é geralmente mais doce do que a experiência de fato, em especial quando se espera que o evento futuro seja prazeroso – como ter um encontro amoroso ou fazer uma viagem para a praia. *Antecipar* recompensas futuras ativa os centros de prazer em seu sistema límbico, especialmente seu núcleo accumbens, da mesma forma que ocorre quando se *vivencia* o acontecimento. Pense nisto: você fica ansioso e sorri sem parar uma hora antes do encontro. Isso acontece porque seu cérebro reconhece todas as situações que conduzem à recompensa final. Portanto, sonhe algo que resultará em uma expectativa agradável. Mesmo que fazer isso possa vir a ser impossível, pressinta o que você gostaria que acontecesse, em detalhes, saboreando cada imagem mental. Lembre-se de que visualizar algo de modo intenso pode enganar seu cérebro, fazendo-o pensar que é uma experiência real. Então, é realmente quase como estar ali.

À medida que você apreciar novas experiências e conquistar desafios, dedique tempo a saborear plenamente cada momento. Então, nos dias em que não estiver sentindo a vibração do “saia daí e faça algo”, você pode evocar essas lembranças – em detalhes – e proporcionar a seu cérebro a mesma experiência emocionante mais uma vez.

Arrume um passatempo!

Se você já tem um hobby regular, já conhece o prazer associado a fazer algo apenas pela diversão. Se você não tiver um, precisa ter. Hobbies oferecem oportunidades para exercitar partes em você que não estão sendo exploradas em seu mundo profissional, assim como maneiras de acalmar sua mente e estimular a criatividade. Alguns passatempos podem ter sido adotados em sua infância e proporcionado tanto prazer que você continuou a praticá-los – ou gostaria de continuar se você conseguisse encontrar tempo.

Encontrar tempo para um hobby ou dois deveria ser deslocado para o topo de sua lista. Somos todos a favor de trabalhar intensamente – e acreditamos que você tenha de fazê-lo para obter êxito –, mas brincar intensamente também é importante para seu bem-estar e para manter o máximo de funcionamento cerebral. Hobbies podem abranger desde colecionar figuras de ação de *Star Wars* e fazer joias artesanais até restaurar uma mobília encontrada em uma venda de garagem. Não importa o que você faça, apenas que você *ame* fazê-lo.

Hobbies podem ser diversões maravilhosas, uma maneira de reduzir estresse e criar algo que proporcione um nível mais tangível de satisfação.

Se você não tem um emprego que produza algo tangível, ser capaz de finalizar um trabalho artístico ou criar uma exposição de fotografias, ou então construir casas de pássaros elaboradas e elegantes oferecem a você uma oportunidade de criar algo que pode segurar nas mãos e se sentir orgulhoso em compartilhar. Hobbies podem levar à paixão, maior interação social e inúmeros benefícios ao cérebro. Quando você está realmente envolvido com um hobby que ama, é capaz de atingir aquele estado extremamente desejado de concentração (conhecido como estar “no fluxo”), que aumenta o nível de substâncias químicas (como endorfinas, norepinefrina e dopamina), energizando e restaurando o cérebro.

Mais benefícios dos hobbies incluem:

1. Estimular novas ideias e conexões neurais, as quais podem levar a um grande número de *insights* e perspectivas novas capazes de despertar sua criatividade e inspirar sua profissão de maneiras nunca antes imaginadas.
2. Exigir comprometimento e foco, o que cria um nível mais alto de envolvimento neural, além de produzir uma sensação de realização.
3. Ativar mais propriedades de seu cérebro, algumas das quais podem

nunca ter sido estimuladas em seu campo escolhido.

4. Criar uma visão expandida de si mesmo, fornecendo diversas áreas em que você pode se sobressair, dessa forma aumentando a autoestima e reduzindo o impacto de dias ruins no trabalho ou de uma crítica negativa publicada.

O hobby ideal deve envolver seu cérebro, ser apaixonante, fornecer oportunidades para uma rede de conexões sociais mais ampla, além de oferecer uma sensação de realização. Qualquer que seja o hobby escolhido, certifique-se de acrescentar um componente intelectual, como pesquisar a história dele, e um componente social, como tomar aulas de dança de salão, filiar-se a um clube de observação de pássaros ou de jardinagem, frequentar aulas de arte, fotografia, redação, produção de joias, tricô, tapeçaria e assim por diante.

Se seu hobby envolver a criação de algo, você também pode acrescentar um componente espiritual, como doar qualquer coisa que tenha feito para uma entidade assistencial ou de caridade, o que trará outro nível de prazer e realização.

Além disso, seu hobby pode inspirar uma carreira totalmente nova. Legiões de pessoas ultimamente têm mudado radicalmente de campo – deixando de fazer algo que imaginavam amar, mas que vieram a odiar, ou perdendo o interesse no que quer que estivessem fazendo e desejando fazer algo que realmente lhes proporcionasse prazer – e intensificado sua criatividade. Mais e mais pessoas decidem se lançar como empresários, e os hobbies são exatamente a porta de entrada.

Passe tempo de qualidade com colegas e mentores

Os seres humanos não são destinados a viver – ou trabalhar – sozinhos. A natureza criou nossos cérebros para saber que precisamos de outras pessoas. Seu cérebro libera opiáceos internamente – endorfinas – que criam aquela sensação gostosa que você vivencia quando está próximo de alguém de quem gosta e confia. Estudos vêm comprovando constantemente que sentir-se conectado, amado e apoiado melhora sua saúde – e sua conta bancária.

Recordando o que aprendemos sobre o cérebro, fomentar relacionamentos íntimos estimula o que alguns cientistas chamam de cérebro social – inclusive neurônios-espelho, aqueles pequenos neurônios que permitem que você se identifique e se desenvolva mais próximo de outras pessoas, além de permitir que você se inspire nas qualidades que você admira em colegas e mentores.

Flexibilizar nosso cérebro social estimula seu sistema límbico relacionado ao prazer, enquanto acalma sua temerosa amígdala cerebelosa. Em outras palavras, ajuda você a reprimir a ansiedade e sentir mais profundamente a conexão, o apoio e o incentivo que podem fazê-lo ainda mais bem-sucedido.

Tire proveito do orgasmo

Você pode pensar que o sexo é algo que faz principalmente nossos corpos se sentirem bem, mas faz igualmente tão bem a seu cérebro – e à sua conta bancária também!

PODE TRAZER A DOPAMINA!

Não é necessário ser neurocientista para perceber que o sexo bom gera uma excitação física e emocional. Muitas regiões de seu cérebro estão envolvidas na geração e no processamento do prazer originado do sexo, mas há três consideradas mais importantes:

1. Quando você estiver envolvido no flerte, nas preliminares e no ato sexual final por si só, sua região tegmental ventral está espalhando dopamina a cerca de 1,5 km/h, a maior parte da qual está se encaminhando à região límbica chamada núcleo accumbens. Esse núcleo é o alicerce da busca e da apreciação do prazer; é ativado quando você desempenha o ato sexual e colhe os frutos de seu trabalho.
2. O grande influxo de dopamina no núcleo accumbens faz com que você se sinta ótimo, e o faz suplicar por mais e mais sensações.
3. A dopamina liberada em sua região tegmental ventral também envia sinais ao seu córtex pré-frontal, de modo que você compreenda *por que* e *como* está tendo toda essa diversão!

Um orgasmo proporciona a maior explosão de dopamina legítima e natural disponível em seu cérebro. Pesquisadores holandeses, após escanear os cérebros de sortudos voluntários que vivenciavam orgasmos, compararam os resultados deles com o de pessoas experimentando agitações proporcionadas pela heroína! Você não somente tem aquele influxo imenso de neurotransmissores estimulantes, como também o orgasmo libera um fluxo de oxitocina (também conhecido como “hormônio do amor”), especialmente em mulheres. A oxitocina consolida uma forte ligação social com a pessoa próxima a você quando o orgasmo é atingido. Além disso, o orgasmo proporciona aquela sensação de tranquilidade eufórica e é crucial para o alívio do estresse, o qual, como você agora sabe, é o algoz do cérebro.

A oxitocina atua também como neuromodulador, o que significa que

sensibiliza a reação de seu corpo a endorfinas, as quais geralmente agem como analgésicos naturais, especialmente para dores de cabeça. Sim, é isso mesmo, fazer sexo pode *curar* dores de cabeça.

Quanto mais sexo você fizer com frequência, mais sua circulação sanguínea melhora, o que o ajuda a manter seu corpo saudável e com bom funcionamento geral, além de manter você – e seu cérebro – jovem. Sexo é um ótimo exercício! Se você não estiver disposto agora, reserve um minuto para imaginar quão bom será ter a oxitocina e a dopamina lubrificando, nutrindo e regenerando seus neurônios.

Deus e dinheiro

Ter um orgasmo pode ser uma experiência religiosa – ou pelo menos o mais próximo de uma que alguém pode chegar.

Pesquisadores finlandeses se depararam com essa informação interessante quando pesquisavam o fluxo sanguíneo e os padrões de atividade no cérebro. Um tanto inadvertidamente, eles descobriram que ter uma experiência religiosa ou atingir um orgasmo ativa a parte externa do lobo temporal direito – ao que alguns cientistas se referem como sendo a “região de Deus”. Aleluia!

Ria durante todo o trajeto ao banco

Cientistas descobriram que três regiões de seu cérebro se ativam quando você ri. Seu córtex pré-frontal reage e o ajuda a compreender o significado por trás da piada; o córtex motor suplementar ordena que seus músculos faciais se movam, e regiões de seu circuito límbico, como o hipocampo e a amígdala cerebelosa, intensificam aquela sensação deliciosamente vertiginosa. Rir simplesmente nos faz sentir bem, embora o que nos faça rir e o motivo permaneçam um mistério. Às vezes, é cultural e/ou estranhamente pessoal. John Morreall, um pesquisador do humor no College of William and Mary, nos Estados Unidos, observa que a risada é uma “reação brincalhona a incongruências, envolvendo histórias que transgridam expectativas convencionais”. Portanto, rir é um pouco perverso – e muito divertido.

O riso também informa àqueles que estão ao nosso redor de que estamos bem-humorados e geralmente indica que queremos que eles riam também. (Se tivermos sorte, seus neurônios-espelho irão contribuir e responder à altura). Ao final, não importa por que, como ou quando rimos, todas as risadas nos farão sentir melhor – mesmo que por um instante.

Rir também apresenta incríveis benefícios à saúde. Reduz o fluxo de hormônios de estresse (cortisol, especificamente), fornecendo a seu corpo uma pausa saudável; reduz a pressão sanguínea, diminuindo o risco de coágulos sanguíneos; fortalece seu sistema imunológico; e inicia a liberação de endorfinas, que proporciona a sensação de bem-estar natural ao corpo.

Continue a sorrir!

Estudos comprovaram que um bebê sorri quatrocentas vezes ao dia, crianças em idade pré-escolar sorriem cerca de trezentas vezes ao dia, e adultos, em média, quinze vezes ao dia. Os pesquisadores demonstraram que o simples ato de sorrir pode aliviar seu humor. Se você estiver se sentindo para baixo, dê uma volta pelo seu escritório e sorria para seus colegas. Logo alguém contará uma história engraçada e todos se sentirão melhor.

A diversão ainda não acabou

Esperamos que este capítulo o tenha inspirado a reservar um tempo na sua vida para ter muito mais diversão, não apenas para animá-lo, mas também para estimular e manter seu cérebro jovem. Em seguida, discutiremos a importância do exercício, que desempenha uma função importante na saúde e na função cerebral.

CAPÍTULO 11

EXERCITE SUA TRAJETÓRIA PARA O SUCESSO

Princípio: Seu cérebro é um órgão que depende de você para fazer o que é preciso para mantê-lo saudável, e isso inclui conservar seu corpo em forma e suas veias fluindo.

Todos nós sabemos que exercícios físicos fazem muito bem para nossa saúde geral e bem-estar. Porém, exercitar-se (principalmente o exercício aeróbico) executa um papel vital em nossa busca por prosperidade, pois:

- Estimula a circulação e aumenta o fluxo sanguíneo para todas as partes de seu corpo e cérebro, o que mantém este bem nutrido, jovem, receptivo, flexível e afinado.
- Aumenta fatores de crescimento no centro de memória de seu cérebro.
- Exige a coordenação entre seus músculos, o que ajuda seu cérebro a pensar mais rápido e melhor.
- Aumenta a autoestima e a confiança, o que vale ouro.

Um olhar sobre o exercício

Agora que você conhece claramente a função que o exercício desempenha em um cérebro supersaudável e supereficiente, vamos ver o quanto você sabe sobre o assunto.

“Exercício para a fartura”

1. Você faz trinta minutos ou mais de exercício:

- A. cinco vezes por semana.
- B. três vezes por semana.
- C. duas vezes ao mês.
- D. nunca.

2. Sua ideia de exercício perfeito é:

- A. treinar para uma maratona com seu melhor amigo.
- B. uma partidinha de basquete com seus colegas.
- C. uma volta no quarteirão.
- D. uma soneca.

3. Quando você está sem tempo:

- A. levanta uma hora mais cedo para ir à academia.
- B. arranja tempo para assistir a um vídeo de exercício.
- C. falta aos treinos até sua agenda desapertar.
- D. corta a atividade física de sua lista, feliz.

4. Você considera exercício:

- A. divertido.
- B. importante para sua saúde.
- C. uma necessidade perversa.
- D. a última coisa que você gostaria de fazer.

Respostas

Se você respondeu com mais alternativas C ou D, é possível que tenha que repensar em seu relacionamento com a atividade física. Se você quer

desenvolver riqueza, uma maneira de fazê-lo é trabalhando os músculos!

Use a cabeça

Pesquisadores da University of California-Irvine, nos Estados Unidos, demonstraram que as mudanças que ocorrem em seu cérebro como resultado do exercício físico (inclusive o crescimento de conexões neurais) acontecem porque o exercício estimula certos tipos de genes conhecidos como *fatores de crescimento neurais*. Um desses genes, chamado afetuosamente de “noggin” (“cuca”), pode ser importante para ajudar a evitar ou restringir o surgimento do mal de Alzheimer, visto que fatores de crescimento neurais contribuem para o fortalecimento da memória.

Cientistas da Northwestern University, nos Estados Unidos, também descobriram recentemente que atividades físicas particularmente vigorosas reduzem a produção de uma proteína (proteína morfogenética óssea), que interfere na produção de novos neurônios e fatores de crescimento neurais. Dessa forma, o exercício intenso significa menos proteína morfogenética óssea – o que é bom. O exercício o ajuda a manter seu cérebro ágil e ativo, seja quando jovem ou à medida que envelhecer.

Contanto que a atividade física de sua escolha não esteja prejudicando seu crânio, todas são boas para seu cérebro, e com exercícios constantes e moderados, ele fará qualquer coisa que você necessitar que faça.

E NÃO ESQUEÇAMOS O ALÍVIO DO ESTRESSE!

Exercícios – especialmente os divertidos – são um dos mais poderosos lenitivos de estresse. Seu corpo e seu cérebro precisam de intervalos quando você não está totalmente concentrado, ativando os neurônios ou preocupando-se com resultados. Visto que é de nosso conhecimento o fato de decisões de negócios tomadas sob estresse terem consequências extremamente negativas, qualquer atividade que crie menos estresse ao funcionamento do cérebro intensificará de modo positivo a tomada de decisões financeiras.

Seu cérebro à prova de envelhecimento

Os efeitos do exercício em seu cérebro nunca param. Na verdade, à medida que você envelhece, o exercício se torna

ainda **melhor** para a saúde geral de seu cérebro.

Neurocientistas demonstraram que em populações maduras (em geral, aquelas acima de 65 anos), exercícios frequentes e moderados intensificam o aprendizado e a memória, melhoram o funcionamento do cérebro perceptivo, neutralizam o declínio mental relacionado ao envelhecimento e às doenças, e protegem contra a atrofia relacionada à idade em regiões cerebrais cruciais para o pensamento e o aprendizado. A atividade física foi citada por diversos pesquisadores, inclusive os da University of California-Irvine, como sendo o fator número um para manter a saúde cerebral e a habilidade de constituir novos neurônios em um cérebro envelhecido.

DUPLIQUE SEUS BENEFÍCIOS

O melhor de tudo é que não importa que tipo de exercício você escolheu (embora a atividade aeróbica, que faz seu coração pulsar, seja o melhor). Desde que mexa o corpo com frequência, a habilidade de seu cérebro em funcionar será instigada. Porém, se escolher algo que ama fazer, estimulará seus centros de prazer ao mesmo tempo, e essas conexões neurais entre prazer e exercício reforçarão seu desejo por se exercitar ainda mais! A seguir, algumas ideias:

- Participe de um clube de corrida.
- Faça trilha.
- Inscreva-se em uma corrida de 5 ou 10 km.
- Comece a velejar.
- Aprenda artes marciais.
- Experimente Pilates.
- Treine com um *personal trainer*.
- Faça uma aula de dança de salão.
- Caminhe com seus cães em uma praia.
- Faça um passeio de bicicleta.

TRINTA É O NÚMERO MÁGICO

De acordo com as orientações norte-americanas para atividades físicas,

exercitar-se por pelo menos trinta minutos quase todos os dias da semana o ajudará a evitar doenças cardíacas, osteoporose, diabetes, obesidade e, talvez, mal de Alzheimer. Uma rápida caminhada de trinta minutos diários é tudo de que o cérebro precisa para ser saudável – e não precisam ser trinta minutos consecutivos. Você pode caminhar rapidamente por dez minutos três vezes ao dia, ou por cinco minutos seis vezes ao dia.

TENHA UM CACHORRO!

Um estudo da Michigan State University, nos Estados Unidos, sobre os hábitos de atividades físicas de 5.900 pessoas, incluindo 2.170 proprietários de cães, revelou que cerca de dois terços desses levavam seus animais para passeios frequentes, com duração de pelo menos dez minutos. Entre proprietários de cachorros que levavam seus animais para passear, 60% cumpriam os critérios federais para atividades regularmente moderadas ou intensas. Quase metade se exercitava, em média, por trinta minutos por dia, pelo menos cinco vezes por semana. Em comparação, apenas um terço daqueles que não tinham cães faziam esse exercício regular.

Os pesquisadores também descobriram que as pessoas que levavam os cães para passear apresentavam índices maiores tanto de atividades físicas moderadas como intensas – e tinham maior propensão a gostar e participar de outras atividades físicas, como esportes e jardinagem. Em média, eles se exercitavam trinta minutos semanais a mais do que as pessoas que não tinham cães.

Um estudo realizado com 41.500 moradores da Califórnia descobriu que proprietários de cachorros apresentavam 60% a mais de propensão a caminhar por prazer do que pessoas que tinham gatos ou nenhum animal. Isso se traduz a dezenove minutos semanais a mais de caminhada comparado a pessoas sem cães.

O peso da gordura abdominal

Aquela protuberância ao redor de sua região média, também conhecida como a temida barriga, também abriga gordura visceral oculta ao redor de seu coração e outros órgãos vitais, e que finalmente assume vida própria. E é verdade: células gordurosas da barriga são capazes de produzir seus próprios

hormônios que liberam citocinas, as mesmas substâncias químicas inflamatórias que seu corpo libera quando precisa repelir uma infecção ou curar-se de um ferimento. Essas citocinas foram ligadas à depressão, à habilidade diminuída em reter lembranças de longo prazo e podem reduzir a maleabilidade de seu cérebro.

Em um estudo com duração de doze semanas realizado com 44 idosos em uma casa de repouso, pesquisadores da University of Missouri, nos Estados Unidos, demonstraram que cães são melhores companhias para caminhadas do que humanos. Alguns participantes escolheram um amigo ou o cônjuge como companhia para a caminhada, enquanto outros pegaram um ônibus todos os dias até um abrigo de animais, onde recebiam um cão para caminhar. A velocidade daqueles com cães aumentou 28% em comparação a apenas 4% entre aqueles com companheiros humanos. O dr. Johnson, responsável pelo estudo e coautor de *Walk a Hound, Lose a Pound* [“Passeie com um cão, perca uma libra”, em tradução livre], observou que pessoas que caminhavam com outras geralmente reclamavam do calor e conversavam durante o exercício, mas aquelas que caminhavam em companhia de um cão não tiveram essas queixas.

Se isso não foi suficiente para motivá-lo, cães também são ótimas companhias e animais adoráveis, e apresentam benefícios de saúde além daqueles proporcionados pela atividade física. Por exemplo, a dra. Karen Allen estudou recentemente 48 operadores do mercado financeiro que apresentavam hipertensão arterial. Aqueles que tinham animais em casa apresentaram pressão sanguínea sistólica elevada a apenas 126 durante uma situação de estresse, enquanto aqueles que não tinham animais apresentaram um aumento muito maior, para 148. Além disso, o dr. Blair Justice, da University of Texas, nos Estados Unidos, demonstrou que brincar com um cão por apenas dez minutos estimula a liberação de dopamina e serotonina – e quem é que se enoja dessas substâncias químicas milagrosas?

Suborne seu cérebro

Se você encontrar problemas para motivar-se e realizar atividades físicas, temos a solução perfeita: engane seu cérebro para que ele se apaixone por exercícios. Mesmo que fomente mil conotações negativas ao exercício e (como a maioria de nós) associe o fracasso a qualquer lembrança de atividades físicas, temos uma solução genial e especificamente cerebral. Recompense seu cérebro!

PROGRAME SEU CÉREBRO PARA O PRAZER

Por exemplo, digamos que você esteja iniciado uma nova rotina de exercícios, algo que você tentou e fracassou muitas vezes antes. Para criar novas vias neurais que apoiarão em vez de diminuir seu desejo em obter êxito, use conscientemente sua mente para emparelhar a nova atividade com algo que você considera recompensador. Pode ser dar um passeio com seus colegas depois de um torneio de golfe, encontrar seus colegas de trabalho em um bar para assistir a um jogo depois de exercícios intensos, tomar um chá com seu parceiro de tênis depois de um jogo estimulante de duplas. Qualquer que seja sua escolha, faça algo que traga uma sensação *verdadeira* de prazer a você, e continue! Faça isso também na segunda, na terceira e na quarta vez em que se exercitar.

Importante: a recompensa deve ocorrer durante ou imediatamente depois da atividade. Recompensar-se conectará a nova atividade a associações positivas e consequências boas, reforçando, dessa forma, conexões cerebrais novas e mais atrativas. Em breve você considerará essa forma particular de exercício algo que você ama fazer, e não precisará mais daquela recompensa original para se sentir igualmente bem.

COLOQUE SEU CÉREBRO NO NEUTRO

De modo semelhante, se você quiser retrainar seu cérebro para abandonar hábitos negativos, ensine-o a considerar esses hábitos neutros (evite a conexão entre comportamento ou comportamentos negativos com recompensas ou punições) ou ensine-o a associá-los com circunstâncias ruins (punições).

Por exemplo, em vez de se culpar por ter gasto metade do salário em um

terno novo, não vincule a essa atividade ações, pensamentos ou emoções positivas ou negativas. Neutralize-a.

PRAGUEJE OS HÁBITOS RUINS

Se isso não funcionar pra você, a próxima vez em que torrar seu orçamento, obrigue-se a fazer algo desagradável, como esfregar o banheiro, pagar contas ou ouvir *heavy metal* em um volume ridiculamente alto. O que quer que seja, deve ser algo que você odeie verdadeiramente e que deve obrigá-lo a fazer todas as vezes em que gastar demais. Em breve, gastar demais não vai valer o aborrecimento, e você abandonará o hábito.

Quanto mais sua mente controlar suas emoções e pensamentos relacionados a hábitos indesejados, mais seu cérebro diminuirá as conexões neurais que o levam a seguir o mesmo velho caminho. Associar certos tipos de pensamentos a nenhum significado, nenhuma recompensa e nenhuma punição eventualmente extinguirá esses pensamentos.

Cansado de todo esse exercício?

Se essa malhação o deixou esgotado, não se preocupe. O próximo capítulo abrange como o ato de dormir pode ajudar seu cérebro a criar novas riquezas.

CAPÍTULO 12

DURMA SUA TRAJETÓRIA PARA O SUCESSO

Princípio: O sono restaurador é vital para a habilidade de seu cérebro de se desenvolver e funcionar à capacidade plena.

Você pode brincar, exercitar-se com frequência e estimular as células cinzentas, mas se você não dormir o suficiente, a riqueza ainda pode fugir de você. Por quê? Porque dormir rejuvenesce seu cérebro e é essencial para a habilidade dele de formar conexões novas e mais fortes, de integrar informações e funcionar a plena capacidade. Atingir a riqueza, como se vê, é geralmente uma questão de tirar uns cochilos.

Contando carneirinhos?

Vamos iniciar avaliando a qualidade e a quantidade de descanso que você tem todas as noites – o descanso que é tão importante para seu cérebro prosperar.

“Soneca é dinheiro”

1. Todas as noites você dorme, em média:

- A. sete horas e meia ou mais.
- B. seis a sete horas.
- C. quatro a seis horas.
- D. dormir? Quem precisa disso?

2. Você tira uma soneca de trinta minutos:

- A. diariamente.
- B. três ou quatro dias por semana.
- C. sábado ou domingo à tarde.
- D. sonecas? São para perdedores.

3. Todas as noites, antes de dormir, você:

- A. se arrasta até as cobertas e cai no sono em minutos.
- B. lê na cama até cair no sono, geralmente dentro de uma hora.
- C. cai no sono assistindo televisão no sofá.
- D. fica acordado na cama durante horas, tentando dormir.

4. Você geralmente dorme:

- A. às nove horas da noite.
- B. à meia-noite.
- C. às duas horas da manhã.
- D. ao amanhecer.

5. Você pensa em uma boa noite de sono como:

- A. importante para sua saúde e bem-estar.
- B. algo que você sabe que precisa, mas não consegue fazer.

- C. um mal necessário.
- D. um sonho impossível.

6. Quando você sonha:

- A. registra o sonho em um diário logo que acorda.
- B. esquece os sonhos, infelizmente – mas acha que eles foram bons!
- C. tem pesadelos e acorda gritando.
- D. nunca sonha.

7. Você sofre de:

- A. nenhum distúrbio do sono.
- B. síndrome das pernas inquietas.
- C. insônia crônica.
- D. apneia do sono e/ou narcolepsia.

8. Quando o despertador toca de manhã, você:

- A. desliga-o e pula da cama, pronto para ir embora.
- B. desliga-o e fica deitado até estar mais desperto.
- C. bate no botão “soneca” e volta a dormir – mais de uma vez.
- D. dorme enquanto o alarme toca, pois você ficou acordado metade da noite.

Respostas

Se assinalou mais alternativas A, você compreende a importância de dormir e se esforça para fazê-lo o suficiente. Porém, ainda há maneiras pelas quais você pode melhor aproveitar o poder do sono para incentivar sua criatividade, aumentar sua produtividade e intensificar sua prosperidade.

Se assinalou mais alternativas B, você dorme quase o suficiente para funcionar no seu melhor, mas nunca o suficiente. Revisar seus hábitos de sono permitirá que você melhore seus padrões de sono, proporcionando a seu cérebro o descanso necessário para melhorar seu desempenho e ajudá-lo a atingir seus objetivos.

Se assinalou mais alternativas C, você é carente de sono, assim como 40% dos norte-americanos. Essa carência afeta desfavoravelmente sua saúde e prosperidade, geralmente de maneiras que você nem sabe.

Se assinalou mais alternativas D, você faz parte dos 70 milhões de norte-americanos que sofre de distúrbios do sono – o que tecnicamente sabota

todos os aspectos de sua vida.

Os pilares do sono

Dormir é o momento de seu corpo se restaurar, renovar e reorganizar – da cabeça aos pés. Quando você dorme, suas células se restabelecem, sua energia se reabastece, seu humor se estabiliza, seu cérebro se repara e sua saúde é otimizada. Para perceber a maioria dos benefícios, você precisa dormir de sete horas e meia a nove horas todas as noites. Isso permite que seu corpo alivie os danos causados pelo estresse, pelos raios ultravioletas e por outras exposições ambientais que são prejudiciais.

Além disso, suas células produzem mais proteínas quando você está dormindo do que quando está acordado, e você precisa dessas moléculas para ajudar outras células a se reparar e recarregar. E mais, o sono adequado permite que todos os sistemas de seu corpo se reagrupem e reiniciem, o que aumenta seu nível de energia ao acordar e ajuda a sustentá-lo durante o dia.

Uma boa noite de sono proporciona um reinício a todo seu sistema. Se você dorme menos de sete horas e meia por dia:

1. Corre o risco de ter a pressão sanguínea e o colesterol elevados, o que pode explicar por que ataques cardíacos e acidentes vasculares cerebrais ocorrem, geralmente, nas primeiras horas da manhã.
2. Pode enviar seu corpo para o modo de alerta máximo, o que aumenta sua pressão sanguínea e seus hormônios de estresse. Quanto mais tempo você passa sem dormir, mais aumenta seu estado de hipertensão. A insônia crônica provoca a hiperestimulação de seu sistema de reação ao estresse.
3. Seu nível de hormônios de estresse inflamatórios aumentam em seu corpo, o que acentua o risco de doenças cardíacas, câncer, diabetes e – adivinhe só – envelhecimento precoce.
4. É mais propenso a estar acima do peso ou obeso. Os hormônios grelina e leptina, elementos importantes na regulação do apetite, são desregulados pela ausência de sono.

Perca o sono, perca dinheiro

Se você não está tendo um bom repouso durante a noite, está sabotando sua segurança financeira, pois isso gera:

- Fadiga, letargia e falta de motivação.
- Mau humor e irritabilidade.
- Diminuição da criatividade e das habilidades de resolver problemas.
- Incapacidade de lidar com o estresse.
- Problemas de concentração e memória.
- Dificuldade em tomar decisões.

Em suma, quando você se priva de dormir, torna-se alguém lento, mal-humorado, esquecido, indeciso, inútil, infeliz, estressado, e *não* um “você” eficiente e que ganha dinheiro. Por outro lado, um você bem descansado é energético, alegre, criativo, capaz, cooperativo e maduro – alguém que está preparado para encarar os desafios do dia e aproveitar novas oportunidades de gerar riqueza assim que elas surgirem.

Concentre seu cérebro no sono

Não é apenas seu corpo que precisa dormir; seu cérebro também. Dormir é essencial para a saúde de seu cérebro, afetando os processos genéticos, a síntese de proteínas e a formação de mielina. (Os neurônios necessitam de mielina para transmitir mensagens rapidamente a distâncias longas.) Na verdade, descobertas recentes revelaram que o sono permite que novos neurônios se desenvolvam em seu hipocampo, a região do cérebro que regula a memória antiga e a navegação espacial. O descanso adequado também melhora sua habilidade cerebral em se concentrar, aprender novas habilidades e lembrar-se de informações importantes.

AS CONSEQUÊNCIAS DA PRIVAÇÃO DE SONO

A falta de sono adequado e reparador pode apresentar efeitos imediatos e devastadores para seu cérebro. Embora seja muito improvável que você literalmente enlouqueça se não dormir o suficiente, é importante notar que problemas de sono ocorrem em quase todas as pessoas com distúrbios mentais, inclusive aquelas com depressão e esquizofrenia.

A privação extrema do sono pode levar a um estado aparentemente psicótico de paranoia e a alucinações, mesmo em pessoas que já foram saudáveis. O sono interrompido pode disparar episódios de mania, agitação e hiperatividade. Em que consiste a privação severa de sono? Não dormir por três ou quatro dias, ou dormir irregularmente durante um período extenso.

“Corujas noturnas” são realmente mais sábias?

Você conhece o provérbio “deitar cedo e acordar cedo torna o homem saudável, rico e sábio”? Bem, um estudo da Stanford University e da University of Wisconsin, ambas nos Estados Unidos, identificou um gene específico cujas variações parecem ter reformulado essa ideia. Um estudo realizado em 420 recrutas da Força Aérea revelou que a habilidade cognitiva estava positivamente relacionada com “corujas noturnas” e negativamente com “pássaros” que ficam acordados durante o dia. Estudos também comprovaram que é

melhor ficar acordado até tarde para concluir um projeto do que levantar mais cedo, visto que isso vai contra o desejo de seu corpo de dormir oito horas inteiras e o deixa tentando trabalhar quando seu cérebro ainda não está funcionando plenamente.

Até mesmo a privação moderada de sono pode diminuir o ritmo de seu cérebro, impedir que neurônios se regenerem e se ativem adequadamente, limitar a formação de novas sinapses, e prejudicar a memória e a maleabilidade que permite que seu cérebro aprenda tarefas novas.

Contando dinheiro enquanto dorme

Enquanto a maioria de nós normalmente não passa uma noite sem dormir pelo menos um pouco, muitos não têm uma quantidade ideal de horas de sono todas as noites. De acordo com o National Institutes of Health, os adultos dormem, em média, menos de sete horas e meia por noite. Visto que deveríamos ter de sete horas e meia a nove horas de sono por noite, isso significa que os Estados Unidos é uma nação de cidadãos privados de sono.

Se você é pai ou mãe e trabalha, sete horas inteiras de sono por noite pode soar ideal – se você conseguisse tê-las. Mesmo assim, isso não é suficiente. Enquanto as exigências de sono variam de pessoa para pessoa, a maioria dos adultos saudáveis precisa ter entre sete horas e meia e nove horas de sono por noite para funcionar melhor. Por quê? Porque esse é o momento em que seu corpo precisa reduzir a marcha até a terra do sonho, na qual seu cérebro funciona a todo vapor.

Os estágios do sono

Quando você cai no sono, circula por esses cinco estágios a cada 90-110 minutos, com o sono profundamente restaurador e os movimentos rápidos dos olhos desempenhando os papéis mais importantes. Esses estágios são:

Estágio 1: *Transição para o sono*, que dura cerca de cinco minutos. Os movimentos dos olhos reduzem o ritmo, assim como a atividade muscular.

Estágio 2: *Sono leve*, que dura de dez a 25 minutos. Esse estágio é caracterizado pelas ondas cerebrais mais lentas entremeadas por oscilações não frequentes de ondas cerebrais aceleradas.

Estágios 3 e 4: *Sono profundo e restaurador (ondas lentas)*, o qual se encurta à medida que anoitece. O estágio mais profundo do sono, esse sono de ondas lentas caracteriza-se por ondas cerebrais extremamente lentas. Durante essa fase, o fluxo sanguíneo é direcionado para fora do cérebro e em direção aos músculos, e a síntese de proteínas aumenta.

Estágio 5: *O sono com movimentos rápidos dos olhos (ou R.E.M.)* ocorre primeiramente 70 a 90 minutos depois de cair no sono. Essa é a fase dos sonhos, quando o foco é a restauração cerebral. Os olhos se movimentam com rapidez, a respiração não é profunda, os braços e as pernas estão temporariamente paralisados, e o nível cardíaco e a pressão sanguínea aumentam. Ocorre um aumento na produção de proteínas. O tempo gasto durante os movimentos rápidos dos olhos torna-se mais longo à medida que a noite passa.

Sempre esteja preparado

Muitas pesquisas têm sido realizadas sobre o sono de ondas curtas e o sono de movimentos rápidos dos olhos, e como eles beneficiam as lembranças e intensificam seu aprendizado. No entanto, até pouco tempo atrás, poucas pesquisas foram conduzidas sobre os estágios iniciais do sono e sobre qual é sua função – que é, de fato, uma função muito importante. Em ratos estudados durante os estágios iniciais do sono, os pesquisadores da Harvard Medical School, nos Estados Unidos, recentemente demonstraram que seus níveis de ATP (trifosfato de adenosina), a energia circulante das células,

aumentaram dramaticamente em quatro regiões principais do cérebro (normalmente ativas durante a vigília) – em especial, no córtex frontal. Esses resultados sugerem que uma oscilação de energia que ocorre nos estágios iniciais do sono pode reabastecer os processos cerebrais para funcionar normalmente enquanto se está desperto. Dessa forma, se seu cérebro não progredir nos estágios preparatórios do sono, passará o dia tentando conseguir energia de algum modo. Portanto, seja um bom guardião do sono acalmando seu cérebro nos estágios iniciais, preparando-o, assim, para o próximo dia de trabalho.

No início da noite, você passa mais tempo nos estágios 3 e 4 do sono (ou seja, o sono de ondas curtas) e menos tempo no sono com movimentos rápidos dos olhos. Contudo, à medida que passam as horas, você deixa o sono restaurador (ondas curtas) para mudar para o sono com movimentos rápidos dos olhos. (O sono com ondas lentas prepara seu cérebro para o sono com movimentos rápidos dos olhos.) Nas horas antes de despertar, você está gastando quase todo o seu tempo nos estágios de sono 1, 2 e de movimentos rápidos dos olhos, com apenas pausas curtas no sono profundo e restaurador.

RESTAURE SEU CORPO

Durante a fase de ondas lentas ou profundamente restauradora, o foco é seu corpo, que se ocupa conduzindo todo o trabalho revigorante que o mantém funcionando de modo ideal. O sono de ondas lentas também prepara o terreno para o estágio de sono com movimentos rápidos dos olhos, a fim de reabastecer e renovar seu cérebro.

RESTAURE SEU CÉREBRO

Durante a fase de movimentos rápidos dos olhos, o foco é seu cérebro. Sua respiração se torna mais rápida, e as pressões sanguínea e cardíaca aumentam, tudo para ajudar seu cérebro a ficar em posição de destaque. O aprendizado e a memória estão intrinsecamente ligados, tornando o sono com movimentos rápidos dos olhos importante para ambos. Um estudo da Rockefeller University, nos Estados Unidos, realizado com ratos comprovou que determinadas células cerebrais que são ativadas quando você está

acordado tendem a se reativar durante o sono com movimentos rápidos dos olhos – nos auxiliando a recordar o que aprendemos ao longo do dia.

Na etapa de sono com movimentos rápidos dos olhos, seu cérebro:

- Consolida e processa toda e qualquer informação que você aprendeu durante o dia.
- Forma conexões neurais que fortalecem e fixam lembranças.
- Reabastece seu fornecimento de neurotransmissores, inclusive substâncias químicas, como serotonina e dopamina. Essas substâncias ajudam todas as partes do cérebro a permanecer em funcionamento – não tão rápido e nem tão lento –, permitindo que o cérebro se beneficie como um todo, realizando o melhor trabalho possível.

Dormir também aumenta a conectividade e a maleabilidade do cérebro, o que o ajuda a continuar aprendendo e se desenvolvendo à medida que envelhece.

DUPLIQUE OS RESULTADOS DE SEUS TESTES

O sono de ondas lentas e o de movimentos rápidos dos olhos trabalham de mãos dadas, de acordo com um estudo realizado na University of Massachusetts, nos Estados Unidos. Nesse estudo, foi solicitado às pessoas que memorizassem uma lista de pares de palavras (uma tarefa muito comum envolvendo a memória). Aqueles que dormiram antes do teste obtiveram melhores resultados. Mais importante: aqueles que ficaram mais tempo nas etapas de sono com ondas lentas e de movimentos rápidos dos olhos se saíram melhor ainda.

Se você cochila, sai ganhando!

Dormir tempo suficiente faz uma enorme diferença em sua habilidade de recordar fatos aprendidos ou importantes quando misturados com informações que competem ou interferem. A memória de acontecimentos é chamada de declarativa – por exemplo, o que você comeu no café da manhã, onde deixou as chaves, o que leu no jornal esta manhã. O dr. Robert Stickgold, da Harvard Medical School,

estudou os efeitos do sono na memória declarativa primeiramente ensinando a um grupo de pessoas uma lista de pares de palavras – duas palavras para serem lembradas juntas, como “menina” e “batom” – e depois mandou metade do grupo tirar uma bela soneca, enquanto solicitou à outra metade que permanecesse acordada. Após o grupo ter cochilado, foi ensinado a todos outro conjunto de pares de palavras que “interferiam”, com o objetivo de confundir a memória dos pares originais. Logo em seguida, todos os indivíduos foram testados em sua habilidade de recordar os pares de palavras iniciais. O grupo que havia cochilado lembrou-se de aproximadamente 76% delas, enquanto o grupo que permaneceu acordado, apenas 32%.

Sonhe que você é rico

Você normalmente passa mais de duas horas em cada sonho. Na fase de movimentos rápidos dos olhos, a ponte, localizada na base de seu cérebro, envia sinais ao tálamo, que os retransmite ao córtex, a camada externa do cérebro responsável por aprender, pensar e organizar informações. (Lembre-se: o córtex é a região do cérebro que interpreta e organiza a informação do ambiente quando se está consciente.) Cientistas acreditam que o córtex tenta interpretar os sinais aleatórios recebidos através da ponte e do tálamo, criando essencialmente um nível ausente de atividade cerebral fragmentada.

Cair em um sono profundo fomenta o sonho; e os sonhos ajudam seu cérebro a processar o que aconteceu no decorrer do dia. Enquanto seu corpo descansa, por meio de sonhos, seu cérebro faz conexões entre acontecimentos, informações sensoriais, sentimentos e lembranças. Essas conexões de memória são essenciais para o funcionamento saudável do cérebro, o que melhora sua memória desperta.

Primeiro pratique, depois durma

Stickgold também estudou a memória procedural ou motora – um tipo de lembrança física que seu cérebro cria quando você pratica violino ou aprende a jogar tênis, ou então, ao treinar escrita caligráfica. Ao estudar indivíduos (alguns com amnésia e outros sem) depois que jogavam Tetris, um popular jogo de computador, Stickgold descobriu que seus cérebros recriavam imagens das peças de formato peculiar do jogo caindo em seu campo de visão antes de dormir, especialmente se fosse imediatamente após uma longa sessão. Mesmo indivíduos com amnésia profunda, que não conseguiam se recordar de terem jogado, tiveram a mesma experiência, o que indicou que tais imagens devem ter sido resultado de um tipo de memória separada da memória factual. Ainda mais importante é que todos os indivíduos demonstravam progresso em seus resultados no Tetris se dormissem por um curto período depois de aprender ou praticar uma habilidade nova. E duplicar o tempo de aprendizado não excedeu os benefícios do sono! Então, se você desejar aprender uma habilidade nova, certifique-se de tirar alguns roncos logo após tê-la aprendido ou praticado.

Durma o quanto precisa para enriquecer

Como agora sabemos, fomentar o sono profundo de restauração (ondas curtas) e o de movimentos rápidos dos olhos (sonhos) é importante para a habilidade de seu cérebro em processar, manter e assimilar o que ocorre durante as horas em que está acordado. Dormir suficientemente e ajudar seu cérebro a atingir os níveis mais profundos de sono são ações extremamente vantajosas para sua habilidade em manter o cérebro maleável e funcionando à sua plena capacidade. Aqui está o que fazer e o que não fazer para melhorar a qualidade do seu sono como todo.

SUA LISTA DE TAREFAS DE SONO

A fim de ter aquela boa noite de descanso tão importante para o cérebro (e o desenvolvimento de sua prosperidade), você precisa evitar atividades que interfiram com cair no sono – e permanecer nele.

RELAXE

A atividade física tende a estimular a prontidão cortical, o que não é bom quando você quer uma boa noite de sono. O exercício pode ajudar a reduzir o estresse, mas a atividade aeróbica vigorosa coloca o sistema nervoso em um estado de alerta moderado, o que é ideal para tarefas mentais, mas não para o sono. Tente não se exercitar duas horas antes de ir para a cama, e se você deseja realizar atividade física intensa à noite, tente consumir um lanche leve que contenha carboidratos e laticínios antes de deitar.

ABSTENHA-SE

O consumo de álcool reduz a quantidade relativa de tempo no sono de movimentos rápidos dos olhos. Quanto mais álcool consumir, menos você terá esse estágio de sono e menos descansado se sentirá pela manhã. Se você consome álcool à noite, espere pelo menos uma hora para dormir, para que ele seja metabolizado. Além disso, o álcool desidrata, então tome um grande copo de água.

ALIMENTE-SE DE FORMA LEVE

Fazer uma refeição grande à noite sobrecarrega seu sistema digestório, o

que interferirá no sono, em especial nas fases mais profundas, tão importantes para seu corpo e cérebro. Além disso, evite alimentos gordurosos ou apimentados, pois ambos podem interromper o sono. Em geral, não faça uma refeição pesada quatro horas antes de ir para cama.

Sono mutante

Algumas pessoas insistem que se sentem bem com quatro horas de sono, e pesquisas recentes podem comprovar esse caso. Embora a maioria esmagadora de nós não consiga funcionar bem com apenas quatro horas de sono por noite, aparentemente algumas pessoas, conhecidas pelos cientistas como “pessoas que dormem pouco”, apresentam uma mutação em um gene que regula o ciclo de sono. Esses poucos sortudos (dependendo de como você enxerga o sono) são tipicamente muito ativos e possuem muita energia. Hing-Hui Fu, professor de neurologia na University of California, nos Estados Unidos, percebeu que essas pessoas que dormem pouco geralmente possuem dois empregos, têm carreiras bem-sucedidas e gostam de atividades diversificadas.

SIGA UMA AGENDA REGULAR DE HORÁRIO PARA DORMIR

Tente sair da cama no mesmo horário todos os dias, mesmo nos finais de semana. Isso treina seu corpo – e seu cérebro – a aprender que determinados horários são para dormir e outros para acordar.

No entanto, se você dorme cronicamente pouco, pode ser sábio tirar o atraso nos finais de semana. O dr. David Dinges, chefe da divisão de sono e cronobiologia na University of Pennsylvania, nos Estados Unidos, conduziu um estudo que comprovou que adultos saudáveis, mas que se privavam de sono, beneficiaram-se com uma noite longa de sono (dez horas). Na verdade, o sono prolongado foi suficiente para melhorar o desempenho quase ao nível do das pessoas que conseguem dormir dez horas todas as noites, durante a semana inteira. Portanto, passar um domingo preguiçoso na cama é mais do que apenas um luxo: pode intensificar significativamente o poder de seu cérebro para aquelas reuniões nas manhãs de segunda-feira.

CRIE UM ESPAÇO SAGRADO PARA O SONO

Regule a temperatura para algo entre 20 e 22 °C. Feche as cortinas (ou invista em venezianas) que bloqueiem de forma eficaz a luz do sol e as luzes da rua. Limite os ruídos e as distrações, como a televisão.

ACALME-SE

Passe mais tempo realizando atividades orientadas ao sono e ao relaxamento antes de ir para cama, como meditação, exercícios de relaxamento, alongamentos lentos que envolvam respiração profunda e rítmica, ou escrever em um diário. Envolver-se com um projeto complexo, assistir a um filme violento ou ler romances policiais não é tão bom.

CRIE UM RITUAL PARA DORMIR

Do mesmo modo que você usa histórias e canções de ninar para ajudar seus filhos a dormir, pode se beneficiar de um ritual para dormir que seja regular. Deitar-se na cama com seu romance favorito (sem preocupações) e uma pequena xícara de chá de camomila pode ser exatamente o que você precisa. Qualquer que seja sua escolha, faça algo que o ajude a relaxar durante dez minutos, todas as noites.

EVITE CAFÉ

Todos os tipos de cafeína afetam sua capacidade de cair no sono e permanecer nele. Café é o agressor mais conhecido, mas a cafeína também pode ser encontrada em chás, refrigerantes de cola, chocolate e café descafeinado. Outras fontes ocultas de cafeína são analgésicos, remédios para perda de peso, diuréticos e medicamentos para a gripe, os quais possuem cafeína equivalente a uma xícara de café.

TENTE UM COPO DE LEITE MORNO

Produtos feitos de leite estimulam a produção de melatonina, o que melhora o sono. Desnatado ou integral, o leite, como um carboidrato completo, contém L-triptofano, o aminoácido que é o precursor da melatonina e da serotonina.

FAÇA UM LANCHE ANTES DE DORMIR

Fazer um lanche leve pode ajudá-lo a cair no sono. Açúcares simples e

gorduras reduzem o fornecimento de oxigênio ao cérebro, o que diminui o estado de alerta e o tornam sonolento. Alimentos que contêm L-triptofano incluem banana, aveia e aves. Iogurtes e biscoitos ou um pedaço de pão com uma fatia pequena de queijo são lanches perfeitos para a hora de dormir.

TROQUE O ADOÇANTE PELO MEL

Se você toma bebidas quentes, adoce-as com mel, açúcar ou outro produto natural. Em geral, aditivos alimentícios e adoçantes artificiais tendem a aumentar o estado de alerta e, dessa forma, interferem no sono. Como um bônus, o mel contém o indutor de sono L-triptofano.

Relaxe para atingir o êxtase

O truque para dormir de forma sadia pode ser minimizar o estresse. Se você tem dificuldades em dormir bem à noite, treine seu cérebro para relaxar nas horas que precedem o momento de ir para cama.

Considere o recente estudo da Tel Aviv University, em Israel, que descobriu que estudantes concentrados em suas emoções e ansiedades durante períodos de grande estresse tinham maior propensão a interromper seu sono do que aqueles que apresentavam a tendência de ignorar suas emoções e se concentrar em tarefas, efetivamente desligando-se do estresse e dormindo de forma sadia.

Durante uma rotina de uma semana de estudos, e novamente após um mês extremamente estressante, os pesquisadores documentaram os padrões de sono de 36 estudantes. A qualidade do sono melhorou ou permaneceu igual em estudantes que direcionaram sua concentração para fora de suas emoções, enquanto diminuiu naqueles que se irritaram e se preocuparam para lidar com o estresse.

Se você tende a se irritar e preocupar, tente mudar esses hábitos. Irritar-se e preocupar-se com tudo, especialmente com coisas que você não pode mudar, é contraproducente e treina de modo eficiente seu cérebro para descer o corredor do estresse.

QUINZE MINUTOS PARA AS LUZES SE APAGAREM

Se estiver preocupado com dinheiro ou se as dificuldades financeiras estiverem mantendo-o acordado, dê a si mesmo quinze minutos para se concentrar no que o está perturbando – e apenas quinze minutos. Passe esse período trabalhando em três listas:

1. Liste todas as coisas terríveis que poderiam dar errado: O Cenário mais Desfavorável.
2. Liste todas as coisas que podem realmente acontecer: O Cenário Realista.
3. Liste o que você pode fazer racionalmente para alterar o resultado: Seu Plano de Ação.

Conclua dedicando cinco minutos a respirar e libertar todos os pensamentos, todas as preocupações e todas as irritações relacionadas ao assunto. Visualize um resultado positivo e peça para seu cérebro brilhante passar a noite ligando todos os pontos necessários para gerar uma solução bem-sucedida. Coloque uma boa noite de sono no topo de seu plano de ação, vá para cama e transforme em hábito usar essa mesma tática para todas as irritações e preocupações induzidas pelo estresse.

Em breve, seu cérebro começará a formular aquelas longas listas antes de atingir o estágio de irritação e preocupação, reduzindo, dessa forma, seu estresse, melhorando seu sono e nutrindo seu cérebro. Essa é uma estratégia que pode ajudá-lo a tratar praticamente de qualquer assunto – enquanto estiver dormindo!

Bons sonhos, boa sorte

Lembre-se: dormir é tão bom para seu equilíbrio financeiro quanto para seu cérebro, pois:

- É essencial para sua saúde e bem-estar geral.
- Proporciona a seu corpo e a seu cérebro tempo para se restabelecer, reparar e regenerar.
- Eleva seu humor e proporciona mais energia.
- Facilita o relacionamento com os fatores de estresse normais da vida.
- Ajuda seu cérebro a aprender, desenvolver-se e dominar novas habilidades.

Treine seu cérebro para ter uma boa noite de sono e você estará no seu melhor. É simples assim. Bons sonhos!

CAPÍTULO 13

COMA SUA TRAJETÓRIA PARA O SUCESSO

Princípio: Seu cérebro é um órgão que depende de você para obter os nutrientes necessários para funcionar em capacidade máxima.

Se você deseja que seu cérebro funcione em capacidade máxima – e que continue a se desenvolver – é absolutamente importante que você o nutra bem. Considere isso: seu cérebro representa cerca de 2% de todo seu peso corporal, embora utilize 20% de todo o seu suprimento de sangue. Ele também utiliza 20% de todo o seu suprimento de oxigênio e 65% de sua glicose. Esses números significam que seu cérebro necessita de inúmeros nutrientes para permanecer saudável e funcionando ao máximo.

Alimente seu cérebro

Antes de discutirmos as necessidades nutricionais específicas de seu cérebro, aqui vai um rápido teste para avaliar seus hábitos alimentares. Você está alimentando seu cérebro com o que ele precisa para ser o melhor possível?

“Alimentação saudável”

1. Você se alimenta de acordo com as recomendações da pirâmide alimentar:

- A. em todas as refeições.
- B. na maioria das refeições.
- C. apenas por acidente.
- D. o que é pirâmide alimentar?

2. Você se alimenta de fast-food:

- A. nunca.
- B. de vez em quando.
- C. uma ou duas vezes por semana.
- D. o tempo todo.

3. No café da manhã, você come:

- A. aveia, leite desnatado e frutas.
- B. bacon e ovos.
- C. café e rosquinhas.
- D. o que é café da manhã?

4. Quando se trata de gorduras:

- A. ômega-3 é sua única fonte de gorduras.
- B. você se limita a gorduras “boas”.
- C. gorduras *trans* nunca tocam seus lábios.
- D. o que é gordura trans?

5. Suas maiores fontes de proteína são:

- A. laticínios com baixa gordura, pescados e legumes.
- B. frango e peixe.
- C. carne.
- D. porco.

6. Você consome álcool:

- A. de vez em quando.
- B. uma taça de vinho por dia.
- C. mais de duas vezes por dia.
- D. por que beber quando você pode usar outras drogas?

Respostas

Se assinalou mais alternativas A, você compreende que tem de alimentar seu cérebro bem, para que ele funcione bem. Mas se você quiser o cérebro mais rápido e criativo da cidade, sempre há algo a mais que pode fazer para mantê-lo saudável e funcionando bem.

Se assinalou mais alternativas B, você ao menos presta atenção ao que come, mas há muito que pode fazer para alimentar suas pequeninas células cinzentas com combustíveis melhores. Melhorar sua nutrição facilitará o aumento de criatividade, empenho, foco e crescimento neural que o levará ao nível seguinte.

Se assinalou mais alternativas C, sua atitude desanimada quanto à nutrição está lhe custando poder cerebral – poder que você precisa para ter uma boa saúde cerebral e se tornar a pessoa bem-sucedida que tanto esperou ser. Alimente bem seu cérebro e verá resultados instantâneos.

Se assinalou mais alternativas D, você está prejudicando seu cérebro a cada mordida. Você precisa ajustar seus hábitos alimentares de modo dramático se espera que seu cérebro o ajude em sua busca pela prosperidade – e pela saúde. Seu cérebro está clamando pela nutrição necessária para funcionar e prosperar.

Não é necessário ser neurocientista para deduzir que o que você come desempenha uma função vital em quão bem seu cérebro funciona e como continua a se desenvolver. Na verdade, as escolhas alimentares que você faz afetam, tecnicamente, todas as células, órgãos e sistemas de seu corpo. Uma dieta saudável proporciona a suas células tudo que necessitam para funcionar bem, reproduzir-se e reparar danos. Escolhas alimentares não saudáveis não apenas sobrecarregam todas as células, mas também danificam seu corpo e

seu cérebro por completo.

Seu cérebro em primeiro lugar

Uma das maneiras mais fáceis de reconhecer a deficiência de nutrientes não é a partir de uma mudança na atividade corporal, mas de uma alteração no funcionamento mental. Isso ocorre porque os lobos frontais, a região cerebral que age como seu diretor-executivo, são particularmente sensíveis a quedas no nível de glicose, enquanto as regiões do cérebro que regulam funções vitais como a respiração, os batimentos cardíacos e o funcionamento do fígado são mais resistentes. Pesquisadores da Roehampton University, na Inglaterra, observaram que “quando seu nível de glicose cai, o sintoma é pensamento confuso, e não uma mudança no padrão respiratório”. Outro sinal precoce de uma queda de glicose é uma mudança no humor, irritabilidade e mau humor geral. Manter seu cérebro bem alimentado o mantém funcionando bem.

A verdade sobre as escolhas alimentares

Quanto mais conhecimentos sobre nutrição você tiver, melhor, mas você não precisa ser mais esperto do que um aluno do terceiro ano para compreender e incorporar o seguinte princípio básico e de extrema importância: alguns alimentos são muito bons para seu corpo (e para seu cérebro); outros, nem tanto.

ALIMENTOS QUE MELHORAM SUA SAÚDE (E PROSPERIDADE):

- Frutas e legumes coloridos que são ricos em antioxidantes e fibras.
- Alimentos ricos em fibras e integrais (arroz, pão e massas integrais, e aveia).
- Proteínas (peixe, frango, soja, carnes magras, legumes, ovos, laticínios com baixo teor de gordura e sementes); ômega-3 encontrado em peixes, óleo de linhaça e algumas castanhas.
- Alimentos ricos em nutrientes (em suas formas mais magras ou com menor teor de gordura e sem gorduras, açúcares, amidos ou sódio adicionados).

ALIMENTOS QUE TÊM EFEITOS ADVERSOS SOBRE SUA SAÚDE (E PROSPERIDADE):

- Gorduras excessivamente saturadas (carne vermelha gorda, queijo, sorvete e frituras).
- Gorduras *trans* (margarinas, rosquinhas, tortas, bolos, biscoitos, salgadinhos e fast-food).
- Carboidratos refinados (arroz, pão e massas).
- Alimentos calóricos (que contêm excesso de gorduras sólidas e açúcares adicionados).
- Alimentos processados (que contêm excesso de gorduras sólidas e açúcares adicionados).
- Alimentos com alta concentração de sódio.
- Bebidas que contêm muito açúcar (especialmente refrigerantes).

O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USDA) relata que os norte-americanos normalmente consomem, em média, 35% de suas calorias totais na forma de gorduras sólidas ou açúcares adicionados, em contraste com um limite recomendado de não mais do que 5 a 15% das calorias totais para a maioria dos indivíduos.

A verdade do USDA sobre as escolhas alimentares

O USDA frequentemente realiza pesquisas sobre nutrição e fornece um guia alimentar, chamado MyPlate, para ajudar os norte-americanos a fazerem escolhas alimentares mais saudáveis. O guia transmite três mensagens quando se trata da escolha alimentar que satisfará suas exigências nutricionais: variedade, equilíbrio e moderação. A quantidade de comida que você precisa de cada um dos grupos alimentares depende de sua idade, sexo e nível de atividade física. Nós fornecemos as diretrizes a seguir, mas você pode encontrar mais informações em www.MyPlate.gov (site em inglês).

Os grupos alimentares no prato recomendado incluem:

- **Pães, cereais, arroz e massas integrais (carboidratos complexos):** cerca de 25 a 30% de seu prato, e para adultos, 170 a 227 gramas de grãos por dia. Metade de seu consumo diário de grãos deve ser do tipo integral.
- **Vegetais frescos:** cerca de 30% de seu prato. Adultos saudáveis de ambos os sexos devem comer de duas a três xícaras de vegetais por dia; e esses devem ser de subgrupos variados (como vegetais de folhas verde-escuras, vegetais ricos em amido e vegetais de cor vermelha e laranja).
- **Frutas frescas:** cerca de 20% de seu prato. Observe que, somando-as aos vegetais, 50% de seu prato em todas as refeições deve ser composto por frutas e vegetais. Adultos saudáveis devem comer de 1,5 a duas xícaras de frutas diariamente.
- **Leite, iogurte e queijo com baixo teor de gordura:** representado por um copo ao lado de seu prato. Adultos saudáveis devem consumir três xícaras de laticínios ricos em cálcio por dia. Importante: alimentos à base de leite que possuem pouco ou nenhum cálcio, como *cream cheese* e manteiga, não fazem parte do grupo dos laticínios.
- **Carne magra, aves, peixes, grãos secos, ovos, castanhas e substitutos da carne:** cerca de 20% de seu prato. Adultos saudáveis devem comer de 140 a 170 gramas de proteínas magras diariamente. O USDA recomenda que pelo menos 226 gramas por semana venham de frutos do mar magros.

Doces e gorduras não fazem parte do MyPlate, portanto, devem ser usados com muita moderação.

QUANTO É MUITO?

A maioria das pessoas supervaloriza o tamanho das porções, particularmente com as distorções provocadas por refeições de tamanho exagerado servidas em restaurantes. De maneira ideal, as porções devem ser:

- **Uma porção de grãos integrais:** uma fatia de pão; 28 gramas de cereais prontos; $\frac{1}{2}$ xícara de cereal integral cozido, arroz ou macarrão.
- **Uma porção de vegetais:** uma xícara de verdura crua; $\frac{1}{2}$ xícara de outro vegetal, cozido e picado grosso; $\frac{3}{4}$ xícara de suco de vegetal.
- **Uma porção de fruta:** uma maçã, banana ou laranja médias; $\frac{1}{2}$ xícara de fruta picada, cozida ou em conserva; $\frac{3}{4}$ xícara de suco de fruta.
- **Uma porção de laticínio:** uma xícara de leite ou iogurte; 42 gramas de queijo natural; 56 gramas de queijo processado.
- **Uma porção de fonte de proteína:** 80 a 113 gramas de carne magra, frango ou peixe cozidos; $\frac{1}{2}$ xícara de feijões cozidos; duas colheres de sopa de manteiga de amendoim; $\frac{1}{3}$ de xícara de castanhas; ou um ovo.

Santo patógeno!

De acordo com um estudo recente publicado no periódico *Cell*, nossos cérebros podem reagir ao excesso de alimentos como se esses fossem agentes patológicos. A reação imune resultante, que ocorre independentemente do ganho de peso, pode provocar déficits cognitivos, como os associados ao mal de Alzheimer. De modo similar, altos níveis de açúcar unidos a uma tarefa cognitiva foram associados ao cortisol elevado – o hormônio conhecido por prejudicar severamente a memória. Ratos que devoraram gorduras saturadas durante muitas semanas apresentaram danos visíveis no hipocampo – uma região cerebral importante para a formação da memória.

CONTROLE SUAS CALORIAS!

A quantidade de calorias que você pode ingerir sem ganhar peso depende de sua idade, sexo e nível de atividade física, e diminui à medida que você envelhece. Para descobrir sua ingestão ideal de calorias, consulte seu médico. Enquanto isso, considere estas como sendo as diretrizes preliminares:

- **Mulheres adultas** que são sedentárias ou apenas moderadamente ativas: 1.600 calorias diárias. Mulheres fisicamente ativas podem acrescentar outras seiscentas calorias ou mais. Mulheres grávidas podem acrescentar ainda mais.
- **Homens adultos** que são sedentários ou apenas moderadamente ativos: 2.200 calorias por dia. Homens fisicamente ativos podem acrescentar seiscentas calorias.

Suicídio celular

Pesquisadores do Salk Institute, na Califórnia, Estados Unidos, descobriram que o açúcar causa danos às células em todas as partes do corpo, especialmente nas células cerebrais. Além disso, pesquisadores da University of Wisconsin descobriram que o cérebro pode reagir ao excesso de açúcares refinados como se fossem vírus ou bactérias, gerando uma resposta imune que pode ocasionar déficits cognitivos, como aqueles associados ao mal de Alzheimer. De modo semelhante, altos níveis de açúcar em conjunto com a realização de uma tarefa mentalmente desafiadora estão associados a altos níveis de cortisol, o que prejudica a memória. Em outras palavras, aquela sobremesa que você comeu no almoço pode provocar danos a você, a seu corpo e ao cérebro... e afetar sua eficiência à tarde no trabalho.

O açúcar refinado em excesso pode:

- Bloquear membranas e, dessa forma, reduzir a velocidade de sua comunicação neural.
- Aumentar o estresse oxidativo dos radicais livres em seu cérebro. Radicais livres podem romper células.
- Interferir na comunicação por sinapses.
- Fazer com que neurônios falhem ao ativar e enviar mensagens que gastam tempo e energia para serem selecionadas.
- Aumenta as ondas delta, alfa e teta. Essas são as ondas cerebrais mais lentas, que podem dificultar o pensamento claro.
- Eventualmente danificar os neurônios.

CORTE O REFRIGERANTE PERMANENTEMENTE DE SUA LISTA

Seu cérebro utiliza 65% da glicose de seu corpo, mas glicose em demasia ou em falta pode ter um efeito prejudicial sobre a função cerebral. Uma lata de refrigerante contém dez colheres de sopa de açúcar, que fluem em sua corrente sanguínea, que contém em geral um total de quatro colheres de sopa de glicose sanguínea. O fluxo alerta seu pâncreas para que libere mais insulina. Parte do açúcar é rapidamente conduzida ao interior das células, inclusive células cerebrais, e o restante é armazenado ou entra nas células

adiposas. Uma hora depois, sua glicose sanguínea pode cair drasticamente. Essas oscilações rápidas produzem sintomas de memória debilitada e turvação de pensamento.

POR QUE O REFRIGERANTE DIET TAMBÉM DEVE CAIR FORA DA MESA?

O acidente vascular cerebral é a terceira principal causa de mortes, ficando atrás de doenças cardíacas e câncer. Uma pesquisa recente descobriu uma possível conexão entre consumir refrigerantes diet e sofrer um acidente vascular cerebral. Uma pesquisa anterior havia revelado que pessoas que bebiam mais de um refrigerante por dia, fosse diet ou não, tinham maior predisposição do que aqueles que não consumiam essa bebida a sofrer de síndrome metabólica, uma grande quantidade de fatores de risco que incluem pressão sanguínea alta, triglicérides elevados e níveis baixos de colesterol bom, glicemia alta no jejum e maior circunferência abdominal.

Quando Hannah Gardener, epidemiologista da University of Miami Miller School of Medicine, nos Estados Unidos, estudou cerca de 2.500 pessoas (com idade média de 69 anos) durante um período de nove anos, ela descobriu que aqueles que consumiam refrigerantes diet todos os dias, em comparação com aqueles que não consumiam essa bebida, tinham 61% mais chances de sofrer um acidente vascular cerebral. Durante o que é conhecido como o Estudo do Nordeste de Manhattan, Gardener controlou fatores como idade, sexo, etnia, atividade física, ingestão calórica, tabagismo e hábitos relacionados ao consumo de álcool. Depois de monitorar a presença de síndrome metabólica, doenças vasculares nos membros e um histórico de doença cardíaca, Gardener revisou mais uma vez os resultados e descobriu que o resultado estava mais próximo de 48%, o que ainda representa um nível de risco significativo.

Alguns colegas pesquisadores observaram que o estudo descobriu uma possível associação entre o refrigerante diet e o risco de acidente vascular cerebral sem demonstrar com clareza uma causa e efeito. Ainda assim, esses pesquisadores incertos também notaram que os resultados de Gardener justificavam mais testes vigorosos.

E quanto ao sal?

Embora a maior parte das pesquisas tenha sido realizada em adultos, os efeitos adversos do sódio na pressão sanguínea começam cedo, e há uma série de evidências de que a ingestão de sal aumenta o risco de acidente vascular cerebral. Em um estudo diferente do mencionado anteriormente, Hannah Gardener também descobriu que o alto consumo de sal estava ligado a um maior risco de acidente vascular cerebral. Usando as mesmas informações reunidas em seu estudo sobre o refrigerante diet, ela avaliou a ingestão de sal de aproximadamente 2.500 participantes durante um período de quase dez anos. Durante esse período, os que consumiram mais de 4.000 mg de sódio por dia apresentavam mais do que o dobro de chances de ter um acidente vascular cerebral em relação àqueles que consumiam menos de 1.500 mg por dia.

Uma reunião de Bs

A vitamina B poderia muito bem ser apelidada de “vitamina do cérebro”. As vitaminas B (1, 2, 3, 6 e 12) oferecem suporte individual para seu cérebro, mas quando se unem umas às outras, você pode intensificar seus benefícios individuais ao nível máximo. As vitaminas B são vitais, pois ajudam a manter as células cerebrais saudáveis, metabolizam os carboidratos usados como combustível para seu cérebro, produzem neurotransmissores e melhoram seu ânimo. Pessoas que apresentam deficiência dessas vitaminas essenciais têm um risco intensificado de sofrer de depressão, perda de memória, irritabilidade, confusão, ondas cerebrais anormais e mal de Alzheimer.

Quanto sal é demais? As diretrizes norte-americanas foram recentemente ajustadas, diminuindo a quantidade para não mais que 1.500 mg por dia. A melhor maneira de combater a ingestão excessiva de sal é limitar o consumo de alimentos processados com alto teor de sal, como carnes curadas, carne enlatada, muitos queijos, a maioria das sopas e vegetais em lata, arroz com “tempero” e molho de soja. Sempre verifique a quantidade de sódio por

porção e, caso coma alimentos processados, escolha os que tiverem menos sal.

Sua mãe tinha razão: coma mais frutas e legumes

Quando as células oxidativas são destruídas, são formados três radicais que podem causar danos a seu corpo de diversas formas. Radicais livres de oxigênio se desenvolvem mais rapidamente em seu cérebro do que em qualquer outro lugar de seu corpo, o que danifica células cerebrais, criando uma espécie de ferrugem biológica. Felizmente, espinafre verde-escuro, brócolis, abóbora, romã, framboesa, pimentão amarelo e outros frutos e vegetais de cor muito intensa e brilhante são envoltos por muitas substâncias fitoquímicas, enquanto alimentos verde-escuros, vermelhos e roxos, como espinafre, mirtilo, berinjela e repolho roxo, contêm antioxidantes. Juntos, eles eliminam todos esses radicais livres, assim como ativam os genes que fortalecem o sistema antioxidante natural de seu corpo. Obrigada, mamãe!

Pessoas ativas começam o dia com intensidade

Depois de uma boa noite de descanso, seu corpo – e seu cérebro – precisam reabastecer seus estoques de açúcar no sangue, que é a principal fonte de energia do seu corpo. Seu cérebro, em particular, precisa de um fornecimento fresco de glicose todos os dias (pois ele não armazena essa substância). Quem toma café da manhã tende a apresentar melhor concentração, habilidade de resolver problemas, força e resistência.

Não sabe o que comer? Experimente estas sugestões:

- Cereais secos e fortificados com vitaminas, uma fruta fatiada e leite desnatado.
- Iogurte com baixo teor de gordura ou desnatado, com frutas ou granola com baixo teor de gordura.
- Manteiga de amendoim em um pão tipo *bagel* e suco de laranja.
- Um *muffin* pequeno de cereais, uma banana e leite desnatado ou com baixo teor de gordura.
- Mingau com uvas passas, ameixas ou nozes (ou todos os três!).
- Um *smoothie* (frutas e leite desnatado misturados).
- Um ovo cozido, meia toranja e uma fatia de pão integral.
- Queijo *cottage* e pêssegos.

Gorduras boas, células ótimas

As gorduras são essenciais para uma dieta saudável. Elas ajudam a transportar, absorver e armazenar as vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) em sua corrente sanguínea. Cerca de 60% de sua massa cinzenta consiste em gorduras que criam *todas* as membranas celulares em seu corpo. No entanto, algumas gorduras são boas, e outras, ruins. Se sua dieta é carregada de gorduras ruins, seu cérebro consegue formar apenas membranas de células nervosas de qualidade inferior, as quais não funcionam bem; se sua dieta fornece as gorduras boas essenciais, suas células cerebrais podem fabricar membranas de alta qualidade e influenciar de modo positivo a habilidade de suas células nervosas de funcionar à capacidade máxima. Infelizmente, até as gorduras boas são uma fonte muito concentrada de energia, proporcionando mais do que o dobro da quantidade de calorias em um grama de carboidrato ou proteína, o que justifica a importância de escolher gorduras mais saudáveis e consumi-las moderadamente.

As gorduras boas – ou lipídios – necessárias para que nosso corpo e nosso cérebro funcionem de modo ideal são chamadas de ácidos graxos. Os ácidos graxos essenciais não podem ser fabricados em nosso corpo, então você tem de ingeri-los (ou tomar suplementos). Seu corpo utiliza os ácidos graxos essenciais para produzir substâncias semelhantes a hormônios que regulam uma ampla variedade de funções, inclusive a pressão e a coagulação sanguíneas, os níveis de lipídio no sangue, a resposta imune e a resposta inflamatória a ferimentos ou infecções.

Coma o que o Bill Clinton come atualmente

Quando o ex-presidente Bill Clinton, um homem que amava hambúrgueres gordurosos e frituras, adotou uma dieta baseada em vegetais, quase vegetariana, ele perdeu doze quilos em poucos meses, atingindo um peso que não tinha desde a adolescência. Declaradamente, Clinton entrou nessa depois de revisar dados científicos amplos de que uma dieta baseada em vegetais não poderia apenas reduzir, mas de fato reverter a obstrução arterial. De maneira ainda mais notória, em um estudo datado de 1987, o dr. Dean Ornish descobriu

que 82% dos participantes de seus estudos (mais de duzentas pessoas) que adotaram uma dieta baseada em vegetais, além de fazer caminhadas moderadas, ioga e ter um apoio social, diminuíram seu bloqueio arterial em um ano. Bill Clinton basicamente tornou-se o garoto-propaganda das dietas à base de vegetais, e é óbvio que seu cérebro continua funcionando à capacidade máxima.

CONSUMA ÔMEGA-3

Ácidos graxos ômega-3 devem estar no topo de sua lista de compras. No entanto, eles são gorduras; ou seja, você deseja obter o máximo de benefício consumindo a menor quantidade de calorias. Alguns alimentos que contêm ácidos graxos ômega-3 são particularmente bons para seu cérebro, por exemplo:

- alguns peixes de água fria (anchova, arenque, cavala, truta, salmão, sardinha, atum e pescada);
- óleo de oliva;
- óleo de linhaça;
- óleo de amendoim;
- óleo de canola.

Os ácidos graxos ômega-3 são ótimos para a clareza mental, a concentração e o foco. Na verdade, eles parecem ser particularmente importantes para a saúde cerebral em crianças e adolescentes. Em 2010, um grupo de pesquisa multiétnico descobriu que os ácidos graxos ômega-3 ajudam a prevenir distúrbios psiquiátricos em crianças. Um dado alarmante é que a criança norte-americana típica possui uma dieta pobre em ácidos graxos ômega-3. Pesquisadores da Purdue University, nos Estados Unidos, ligaram essa ausência de gorduras boas a um risco mais elevado de transtorno do déficit de atenção e outros desvios de aprendizagem.

Escolha o linho

Se você precisa desenvolver sua concentração, tente consumir uma colher de sopa de semente de linhaça moída. É uma fonte

excelente de ácido alfa-linolênico, uma gordura saudável que melhora o funcionamento do córtex cerebral, a região do cérebro que processa as informações sensoriais, inclusive as de prazer. Para alcançar sua cota diária, espalhe-a em saladas ou misture-a em *smoothies* ou *shakes*.

GORDURAS RUINS, CÉREBRO INCHADO

Os ácidos graxos essenciais são os nutrientes mais importantes para seu cérebro, mas a maioria das dietas dos Estados Unidos são deficientes em relação a essas gorduras essenciais e incluem demasiadas gorduras saturadas, hidrogenadas e gorduras *trans* parcialmente hidrogenadas. As gorduras ruins (saturadas e processadas) são aquelas que permanecem sólidas quando refrigeradas e são comumente encontradas em:

- produtos de panificação industrializados: tortas, bolos, rosquinhas e biscoitos doces;
- alimentos processados, como biscoitos salgados, batatas fritas, salgadinhos de milho, salgadinhos de queijo, *pretzels* e doces;
- fast-food;
- cortes gordurosos de carne de boi, de porco ou de carneiro;
- laticínios como manteiga e margarina, leite integral, sorvete e queijo;
- maionese e alguns molhos para salada;
- azeite de dendê e óleos de palma e de coco.

Em contraste com ácidos graxos saudáveis (cuja consistência mole ajuda as membranas das células nervosas a funcionar suavemente), ácidos graxos *trans* (chamados de “óleos parcialmente hidrogenados” nas embalagens de alimentos) realizam ligações duplas, sendo rígidos e, portanto, tendendo a eliminar a comunicação por sinapses ou elétrica das células nervosas. Além de aumentar demasiadamente suas chances de ganhar muito peso por causa de alimentos que contêm pouco ou nenhum valor nutricional, os ácidos graxos:

- Alteram a síntese de neurotransmissores, como a dopamina.
- Aumentam o LDL (colesterol ruim) e reduzem o HDL (colesterol bom).
- Aumentam a quantidade de placas nas veias e intensificam a possibilidade de formação de coágulos sanguíneos, os quais colocam

você e seu cérebro em risco.

- Interrompem a produção de energia na mitocôndria (a fábrica de energia) das células cerebrais.
- Aumentam o nível de triglicérides em seu sistema, o que reduz a quantidade de oxigênio transportado para seu cérebro. O excesso de triglicérides foi ligado à depressão.

Um motivo pelo qual os Estados Unidos se tornaram uma nação de pessoas acima do peso é que o consumo de ácidos graxos essenciais caiu mais de 80%, ao mesmo tempo em que o consumo de gorduras *trans* aumentou em 2.500%.

Encarando um desafio mental?

Se estiver, vitaminas B, como ácido fólico, B12 e B6 podem facilitar que as mensagens percorram seu cérebro e seu corpo. Se você tem um desafio mental à vista, consumir pequenas porções de frutos do mar, vegetais de folhas verde-escuras ou uma xícara de ***cranberries*** o ajudará a permanecer concentrado e mais atento. Uma tigela de cereal integral, suco e um ovo em fatias também colocará seu motor em funcionamento. Ou prepare um ***smoothie*** com frutas como pêras, maçãs e uvas misturadas com proteína de soro de leite e algas marinhas em pó. Bananas, castanhas e sementes também são alimentos ótimos para consumir quando você precisa estimular sua potência cerebral. Lembre-se de manter o consumo de açúcar baixo, visto que ele tende a aumentar os níveis de açúcar no sangue, e não coma demais, senão seu corpo estará concentrado na digestão, quando você quer que ele se concentre no desempenho.

Não é o tipo de droga estimulante que você imagina

Tomar aquelas xícaras de café pela manhã pode estimular seus neurônios, mas estudos comprovam que a cafeína apenas aumenta o rendimento e a qualidade de seu trabalho se ele não exigir pensamento abstrato ou detalhado. A cafeína parece acelerar um pouco os processos de pensamento e melhorar a criação e a retenção de memórias quando se trata de memória declarativa, o tipo que você usa para decorar listas. Não parece ajudar muito quando se trata de energia criativa ou de pensar além do trivial. Graças à tolerância crescente que acompanha o consumo regular, é necessário cada vez mais cafeína para que ela surta efeito.

Também é verdade que o consumo excessivo de cafeína pode irritar seu estômago, causar dores de cabeça, gerar ansiedade, funcionar como diurético e atrapalhar seu sono. E é importante observar que a cafeína não é apenas encontrada nos grãos de café, mas também em folhas de chá, sementes de cacau e produtos derivados dessas fontes. Você pode não ter conhecimento de que essa substância também é encontrada em mais de uma centena de remédios diferentes, livremente disponíveis e prescritos, e que há uma quantidade muito pequena dela no café descafeinado.

LIMITE DE CAFEÍNA

Contanto que consuma muitas bebidas saudáveis, como água, sucos de fruta, leite ou chá verde, você pode tomar algumas xícaras de café e se sentir perfeitamente bem em relação a isso. A dose farmacologicamente ativa de cafeína é definida como 200 ml, e o nível diário recomendado é equivalente a uma a três xícaras de café por dia (139 a 417 ml). A seguir, as quantidades aproximadas de cafeína comumente usadas em alimentos e bebidas:

- café, fervido com grãos moídos: 100 ml.
- chá, fervido com folhas inteiras: 10 a 50 ml.
- refrigerante de cola (lata ou garrafa): 50 ml.
- cacau, como uma barra de chocolate: 6 ml.
- gotas de chocolate meio amargo: 92 ml.



Não abandone o café tão rapidamente

Nossos cérebros possuem uma fina camada que o separa do restante do corpo, chamada barreira hematoencefálica. Essa camada importante pode se tornar suscetível a danos gerados por doença e estresse. Pesquisadores descobriram recentemente algumas evidências de que a cafeína encontrada em produtos à base de café pode realmente ajudar a proteger a barreira hematoencefálica e reparar danos, assim como proteger contra outros invasores prejudiciais. Portanto, um ponto para a xícara de café – apenas não considere essa novidade uma permissão para beber muito café todos os dias!

Alimentos para superempreendedores

Alguns alimentos são chamados de superalimentos porque oferecem melhorias extraordinárias a nosso corpo, fornecendo-nos nutrientes essenciais. Uma dieta saudável que contém uma variedade de superalimentos o ajudará a manter o peso, combater doenças, ter maior longevidade e funcionar em capacidade máxima. E quando seu cérebro estiver funcionando dessa maneira, será mais fácil treiná-lo para enriquecer!

PESQUE PARA A PROSPERIDADE

Peixes são repletos de ácidos graxos ômega-3, assim como proteínas, vitaminas e minerais, além de serem particularmente bons para seu cérebro. Um estudo realizado com 2 mil noruegueses, com idade entre 70 e 74 anos, descobriu que os que comiam peixe de qualquer tipo eram duas a três vezes menos propensos a obter resultados ruins em testes cognitivos.

Vá ao delírio com o salmão

O salmão é um dos melhores peixes que você pode comer para seu cérebro. No entanto, o salmão criado em cativeiro geralmente recebe injeções de antibióticos e contém 70% a mais de gorduras do que o salmão selvagem e 200% mais gordura do que o salmão do Pacífico e o salmão-cão. O salmão selvagem é livre de aditivos e também possui os altos níveis dos benéficos ácidos graxos ômega-3. Portanto, vá ao delírio quando se tratar de salmão, e seu cérebro o adorará por isso.

O USDA e a Associação Cardíaca Norte-Americana recomendam o consumo de 226 gramas de porções de peixe diariamente, mas cuidado ao comer frutos do mar em excesso, especialmente se tiverem um alto nível de mercúrio. De frutos do mar com essa característica – tubarão, peixe-espada, serra-real, peixe-paleta, voador enlatado, filés de atum, lagosta, alabote e olho-de-vidro-laranja –, não consuma mais do que 170 gramas.

Os frutos do mar com menos mercúrio incluem camarão, atum em lata, salmão, juliano, peixe-lobo, bacalhau, caranguejo, solha, garoupa, arinca,

cantarilho-do-pacífico, ostra, truta arco-íris, sardinha, lapa-real, lagosta rosa, tilápia e truta.

CONFIE NAS BAGAS

Quando se trata de proteção cerebral, não há nada como mirtilos. Entre seus tesouros estão componentes antioxidantes e anti-inflamatórios que, segundo alguns estudos, podem oferecer possível reversão de memória de curto prazo e prevenir muitos outros efeitos do envelhecimento. Em um estudo sobre reversão de perda de memória divulgado no *Wall Street Journal*, os mirtilos tiveram o maior impacto na função mental de roedores velhos do que qualquer outra fruta testada.

Além disso, os mirtilos possuem 38% mais antioxidantes do que o vinho tinto. Uma xícara de mirtilos proporciona de três a cinco vezes mais antioxidantes do que cinco porções de cenouras, brócolis, abóboras e maçãs. O que isso significa para sua saúde é um risco menor de doenças cardíacas; pele vibrante e firme; e um incentivo para a potência cerebral. Coma-as na primavera, no verão, no inverno e no outono. Consuma-as congeladas, em *smoothies* ou misturadas com iogurte e nozes, como um verdadeiro agrado para seu cérebro. Se você conseguir, coma meia xícara de mirtilos todos os dias.

Bagas são nutritivas e boas para o cérebro porque suas cascas coloridas contêm flavonoides, que comprovadamente possuem habilidades antioxidantes. Eles também são encontrados no chá verde, na soja, nas maçãs e nas cerejas, mas são mais potentes em frutas de cores vermelha e roxa. Outras bagas que são poderosos antioxidantes para seu cérebro são: açaí, amoras de Goji, amoras, e *cranberries*. As frutas com maior capacidade de absorver radicais livres são (em ordem de potência): mirtilos, uvas pretas, morangos, framboesas e ameixas.

OPTE POR CARBOIDRATOS DE VALORES GLICÊMICOS MENORES

Seu córtex frontal (o “diretor-geral” de seu cérebro) exige um fluxo estável de glicose para funcionar bem. A glicose primeiramente provém de carboidratos, que são classificados de acordo com a rapidez com que seu corpo quebra e absorve suas moléculas de glicose (a “escala glicêmica”). Quanto mais rapidamente elas se quebrarem, mais alto medirá a escala. E,

nesse caso, você não quer uma nota 10 com louvor. Alguns carboidratos de glicose elevada, como *pretzels* e rosquinhas, são quebrados muito rapidamente, fazendo com que o açúcar sanguíneo suba bruscamente para, em seguida, despencar. Vegetais crus, como cenouras ou brócolis, encontram-se em posição baixa no índice e, por essa razão, fornecem um fluxo mais lento e estável de energia a seu cérebro – e fazem com que você tenha a sensação de saciedade por mais tempo. Para servir melhor a seu cérebro, escolha carboidratos com alta concentração de fibras e os combine com gorduras saudáveis ou proteínas para reduzir ainda mais a velocidade de absorção. Feijão é uma excelente fonte estável de glicose. Qualquer que seja sua escolha, você não precisa de muito. Seu cérebro funciona melhor com cerca de 25 gramas de glicose circulando em sua corrente sanguínea, aproximadamente a quantidade encontrada em uma banana. Para otimizar o poder cerebral, coma com maior frequência, mas refeições menores.

Dose de incentivo

Quando se trata de aumentar a potência cerebral, o dr. Andrew Scholey, pesquisador da University of Northumbria, na Inglaterra, relatou resultados poderosos ao combinar ginkgo biloba e ginseng. Uma dose de 400 mg de ginseng resultou em melhorias imediatas na memória (armazenagem, manutenção e recuperação), enquanto uma dose de 380 mg de ginkgo biloba resultou em reações mentais mais rápidas. Ao combinar as doses para atingir 960 mg (60% ginseng e 40% ginkgo biloba), a energia mental disponível se intensificou. Indivíduos que participaram do estudo foram capazes de subtrair o número 7 repetidamente a partir de uma variedade de números, tão rapidamente como se subtraíssem o número 3 (considerado muito mais fácil). Acredita-se que ambos os suplementos aumentem os níveis de oxigênio no cérebro.

ESCOLHA CASTANHAS COMO UM BÔNUS

Castanhas possuem alta concentração de gorduras, mas também fornecem gorduras boas, assim como minerais, fibras e proteínas. Nozes, amêndoas,

avelãs e nozes-pecãs – todas elas carregam gorduras saudáveis que ajudam a manter as artérias limpas, auxiliando o fluxo de sangue e oxigênio a correr livremente por seu cérebro. O maior bônus é que castanhas também fornecem minerais puros que seu corpo pode utilizar para produzir serotonina, um intensificador de humor, em seu cérebro, além de também conterem magnésio, que auxilia no isolamento de suas fibras nervosas para ajudá-las a se ativarem mais rapidamente e com maior eficiência. Dessa forma, você terá neurônios que funcionam melhor e mais felizes!

Todas as castanhas são ricas em calorias devido à gordura, portanto, limite sua ingestão a 28 gramas, cerca de dez nozes ou 24 amêndoas, idealmente comendo-as diversas vezes durante o dia para obter um pouco de proteína e algumas doses de gordura.

DESPEÇA O ARROZ BRANCO, INTRODUZA A QUINOA

Antes conhecida como “o ouro dos Incas”, essa pequena e substanciosa safra semelhante a um grão possui mais proteínas, ferro e gorduras insaturadas e menos carboidratos do que qualquer grão verdadeiro disponível no mercado. Uma proteína completa, a quinoa fornece dez aminoácidos essenciais e é repleta de minerais, vitaminas do complexo B e fibras. Também contém grandes quantidades do aminoácido lisina, que é essencial para o crescimento de tecidos e para a reparação. É uma ótima fonte de manganês, assim como magnésio, ferro, cobre, fósforo e vitaminas do complexo B, especialmente ácido fólico, outro nutriente essencial para a formação e o desenvolvimento de tecidos corporais novos e comuns. (Seu corpo não consegue produzir ácido fólico, portanto, esse nutriente deve ser obtido de alimentos e suplementos.)

VARRA SUAS ARTÉRIAS COM AVEIA

A aveia é uma fonte maravilhosa de energia, e o farelo de aveia é uma fibra excelente que pode reduzir o colesterol sérico. Não importa se for escolhê-la em flocos grossos (com cortes mais grosseiros e menos processados), em lâminas, ou “à moda antiga”, pré-pronta ou instantânea, todos os tipos de aveia são eficazes na redução de colesterol – desde que você consuma cerca de 56 gramas ($\frac{2}{3}$ xícara na forma seca ou 1 $\frac{1}{2}$ xícara na forma cozida), ou então 85 gramas de farelo de aveia (uma xícara na forma seca ou duas xícaras

na forma cozida). Como alternativa, misture farelo de aveia em cereais e iogurtes, ou adicione como complemento em frutas secas e guisados. Você também pode colocá-la sobre frango, carnes magras ou peixe antes de cozinhá-los, ou então acrescentá-la em bolos de carne ou almôndegas, como substituta do farelo de pão.

Um bônus triplo

Três superalimentos que tornarão seu cérebro mentalmente afiado são:

- **Lentilhas:** fornecem um suprimento regular de glicose de baixo teor glicêmico, que pode melhorar a habilidade de seu cérebro de criar novas ideias e pensamentos.
- **Sementes de sálvia:** representam uma excelente fonte de ácidos graxos ômega-3 e possuem mais antioxidantes que os mirtilos, além de melhorarem a comunicação celular em seu cérebro.
- **Castanha-do-pará:** são ricas em gorduras monoinsaturadas (saudáveis), que auxiliam seu cérebro a se comunicar com seu corpo. Elas também fornecem ruboflavina, ou vitamina B2, necessária para a produção adequada de energia celular em seu organismo. Além disso, possuem grandes quantidades de potássio e magnésio, os quais auxiliam na redução da pressão sanguínea e no fortalecimento de seu coração.

SOJA BOA, SOJA FLEXÍVEL

As proteínas de soja parecem reduzir os níveis de colesterol e diminuir os coágulos sanguíneos e o acúmulo de plaquetas, os quais podem aumentar o risco de ataques cardíacos ou acidentes vasculares cerebrais. A soja também melhora a elasticidade das artérias, o que faz com que o sangue flua melhor, além de reduzir a oxidação de lipoproteínas de baixa densidade (LDL ou colesterol “ruim”), o que pode reduzir o risco de formação de plaquetas. A soja pode ser encontrada em edamame (grãos de soja verde), grãos de soja

maduros, soja torrada, leite de soja, tofu (soja coagulada), *tempeh* (bolo de grãos de soja fermentados), molho de soja e missô (pasta de soja fermentada). Também há queijos à base de soja e laticínios, assim como o óleo de soja.

Minimize os riscos

Alguns alimentos são conhecidos por interferir no funcionamento saudável do cérebro. Você pode reduzir o consumo, especificamente, de álcool, açúcar, aspartame, adoçantes e glutamato monossódico. O álcool o torna lento, o açúcar faz com que você fique confuso, o aspartame e o glutamato monossódico podem matar células nervosas. Também evite alimentos carregados de açúcar, aditivos ou estimulantes, pois tendem a piorar os sintomas da depressão. Limite de modo severo corantes alimentícios artificiais, glucose de milho, glacê e pão branco. Em vez disso, opte por alimentos que façam bem a seu cérebro e o tornem mais esperto – um bônus para você.

Acrescentar apenas uma porção diária de soja faz a diferença. Atenção: se você tiver um membro da família que sofreu de câncer de mama, verifique com o médico antes de adicionar grandes quantidades de soja em sua dieta.

Receba o chocolate em sua sala de reuniões

Sim, é verdade, chocolate faz bem a seu corpo e cérebro – com moderação. Em um estudo realizado pelo Salk Institute, a pesquisadora Henriette van Praag e seus colegas descobriram que um componente encontrado no cacau, a epicatequina, combinado com atividade física, promove mudanças em uma região do cérebro envolvida na formação do aprendizado e da memória. Escolha o chocolate escuro, meio-amargo, que tem melhor valor nutricional. O chocolate ao leite possui muita gordura saturada e açúcar. Em vez dele, opte pelo chocolate orgânico ou o chocolate escuro com 70% mais cacau (grãos de cacau devem estar listados como ingredientes). Se o chocolate for adoçado com açúcar orgânico de cana-de-açúcar ou mel, é preferível em relação a outros açúcares. Sua cota ideal de chocolate: dois ou três quadrados pequenos, não mais do que três vezes por semana.

O maior dilatador

Se você tem pressão sanguínea elevada e ama chocolate escuro, está com sorte. Em quinze estudos recentes, pesquisadores descobriram que esse tipo de chocolate reduz a pressão sanguínea de modo significativo, com uma advertência: desde que a pessoa já sofra de hipertensão. Aqueles que apresentam pressão sanguínea baixa não recebem o mesmo benefício. Acredita-se que flavonoides encontrados no chocolate escuro dilatam os vasos, o que pode reduzir a pressão sanguínea da mesma forma que trinta minutos de exercício físico, além de diminuir o risco de ataques cardíacos em cerca de 20% durante cinco anos. Mais notícias boas: catorze gramas ou aproximadamente um quadradinho de chocolate escuro dão conta do recado.

PROPRIEDADES DO CHOCOLATE:

Seu cérebro ama chocolate porque ele contém:

- Serotonina, que faz seu cérebro feliz.
- Um neurotransmissor que fornece e acalma seu sistema neurotransmissor, reduzindo a ansiedade.
- Flavonoides (pigmentos vegetais), responsáveis pela atividade antioxidante, e ajuda você a proteger seu bom colesterol e revestimentos arteriais, assim como inibe uma enzima que provoca inflamações.
- Um aminoácido que ajuda seus vasos sanguíneos a se dilatarem, servindo como um anti-inflamatório natural e regulando a pressão e o fluxo sanguíneos.
- Agentes fotoquímicos que aumentam a habilidade de seu corpo de bloquear danos arteriais por meio da liberação de radicais livres e impedindo acúmulo de plaquetas, que pode provocar ataques cardíacos ou acidentes vasculares cerebrais.

Além disso tudo, ele também contém teobromina, cafeína e outras substâncias que podem melhorar a concentração e o foco.

O CHOCOLATE SUPERA O VINHO TINTO!

De acordo com resultados de um estudo publicado no *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, da American Chemical Society, nos Estados Unidos, o cacau em pó possui quase duas vezes mais antioxidantes do que o vinho tinto e três vezes mais do que o chá verde. Na verdade, o chocolate escuro apresenta mais antioxidantes do que frutas e legumes. Seu competidor mais próximo, o chocolate ao leite, ocupa a segunda posição, e as ameixas secas, a terceira.

Os cérebros são diferentes entre si

Apesar de grandes semelhanças, os alimentos afetam os cérebros das pessoas de maneiras um pouco diferentes. Por algum motivo, pessoas extrovertidas apresentam maior propensão a sucumbir a tonturas depois do almoço, sentir um desejo intenso de cochilar ou tomar um café no meio da tarde. Crianças e pessoas muito magras podem se sentir tontas ou irritáveis devido à glicose baixa mais rapidamente do que adultos de estatura mediana. Uma pequena redução no nível de glicose pode fazer pessoas que comem pouco, exercitam-se

muito ou que pulam refeições com frequência sintam a visão turva. Seus cérebros se acostumaram a não ter o suficiente. Então ouça nosso conselho – e seu corpo também –, e faça o que parece fazer sentido para você e seu cérebro.

Saúde ótima, cérebro ótimo

Centenas de micro e macronutrientes que podem afetar a saúde de seu cérebro direta e indiretamente estão sendo mencionados em livros e sites da internet, mas sempre recomendamos que você converse com seu médico antes de incluir esses suplementos ou ervas na sua dieta. Também é prudente procurar informações científicas recentes, visto que novas descobertas sobre o cérebro acontecem semanalmente, se não todos os dias. Apenas lembre-se de que uma pessoa superesperta não experimenta modas que não foram testadas anteriormente ou toma qualquer suplemento sem pesquisar seus efeitos colaterais, o que também significa determinar como algo incluído afetará a medicação que já está sendo administrada.

Em geral, se você segue uma dieta saudável e a suplementa com superalimentos, você e seu cérebro devem gozar de ótima saúde e apresentar desempenhos em níveis ideais. Não importa o que você faça, sempre se lembre de que seu cérebro pode não ser visível a olhos nu, mas desempenha uma função importante em cada aspecto de sua vida. Nutra-o bem, e ele definitivamente o recompensará – tanto financeiramente como em qualquer outro aspecto de sua vida.

APÊNDICE

ATIVIDADES ESPECÍFICAS QUE VOCÊ PODE DESENVOLVER PARA TREINAR SEU CÉREBRO PARA ENRIQUECER

Durante todo o livro oferecemos técnicas específicas para nutrir, proteger e otimizar seu poder cerebral. Estamos plenamente cientes de que grande parte do material é ciência pesada e exigiu um esforço para ser digerido – o que é, a propósito, muito bom para seu cérebro. Por essa razão, queremos terminar com uma lista de ações específicas que você pode realizar, dentro do contexto das técnicas que discutimos, e que treinarão seu cérebro para enriquecer. Depois de rever o livro, você pode criar sua própria lista, ainda mais específica para seus propósitos.

1. Conheça-se e identifique os valores que o inspiram a se tornar o melhor que puder.
2. Determine o que ser rico realmente significa para você, identifique maneiras de alcançar isso e planeje sua busca pelo sucesso.
3. Familiarize-se com as novidades da neurociência e neurobiologia, e depois adote técnicas que intensificarão seu poder cerebral.
4. Identifique os pontos fortes e fracos de seu cérebro e aja para torná-lo uma máquina de pensar afinada.
5. Conheça quais atividades energizam e motivam seu cérebro – e quais o colocam para dormir ou, pior ainda, o prejudicam.
6. Evite ambientes prejudiciais, seja pessoas com quem você se relaciona

ou em seu local de trabalho.

7. Cerque-se de pensadores otimistas e criativos cuja presença ative seus neurônios-espelho.
8. Fortaleça seu córtex pré-frontal esquerdo, de modo que você se sinta mais feliz em seu trabalho – e mais sensível e compassivo em relação a seus empregados e clientes.
9. Assuma um papel ativo em estabelecer intenções e objetivos claros para atrair o apoio de seu cérebro para manifestar seus desejos.
10. Melhore a habilidade de seu cérebro em se concentrar nas tarefas mais importantes.
11. Esteja disposto a investir o tempo e a energia exigidas para envolver seu cérebro plenamente e torná-lo seu aliado.
12. Melhore sua habilidade em lembrar os sucessos passados, de modo que seu cérebro o ajude a recriá-los (em vez de pender para o medo ao se concentrar em fracassos passados).
13. Use a imaginação e a visualização para criar uma imagem mental que seu cérebro considerará verdadeira, dessa forma, o levando pelo caminho neural para a recriação bem-sucedida.
14. Melhore a retenção de memória e sua habilidade em processar e integrar novas informações.
15. Desenvolva suas habilidades intuitivas.
16. Faça coisas para sacudir o modo tradicional como você pensa.
17. Faça algo que exija que você use as regiões de seu cérebro que não são estimuladas o suficiente.
18. Evite pensamentos preto e branco; aceite nuances.
19. Mude seu ponto de vista e sua maneira de pensar as coisas. Em vez de “por que”, pergunte “por que não?”.
20. Desafie seu cérebro a fortalecer caminhos neurais já existentes e criar outros novos.
21. Expanda seu conhecimento mantendo seu cérebro pronto para aprender novas habilidades.
22. Escolha atividades que criem recompensas criativas e aumentem seus níveis de serotonina.
23. Reforce propositalmente recompensas positivas, em doses e maneiras saudáveis (não viciantes).
24. Reprima uma amígdala cerebelosa superativa para acalmar medos irracionais e ajudar seu cérebro no processamento e na integração de

informações, além de melhorar a tomada de decisões.

25. Diminua níveis de estresse, de modo que seu cérebro não fique sobrecarregado ou mergulhe em cortisol.
26. Corra riscos calculados para manter seu cérebro flexível e ávido por explorar oportunidades novas.
27. Use a meditação para ensinar seu cérebro a reduzir distrações e se concentrar no que precisa ser feito.
28. Treine seu cérebro para eliminar pensamentos negativos e para reagir mais prontamente a pensamentos positivos.
29. Faça da criatividade um hábito, de modo que seu cérebro saiba exatamente o que fazer quando você convocá-lo para obter soluções e inovações.
30. Nutra seu corpo, de modo que consiga colher recompensas de um cérebro que funciona plenamente e exibir sucesso que inspirará aqueles ao seu redor.
31. Mantenha os caminhos neurais abertos e maleáveis, de modo que seu cérebro continue a funcionar e a se desenvolver.
32. Dê intervalos e diversões restauradoras a seu cérebro para mantê-lo revigorado e pronto para ativar neurônios quando você mais precisar deles.

SOBRE OS AUTORES

Doutora Teresa Aubele: recebeu seu doutorado em neurociências na Stony Brook University. Ela atualmente trabalha em sua pesquisa de pós-doutorado no Departamento de Psicologia da Florida State University. Vive em Tallahassee, Flórida, nos Estados Unidos.

Doutor Doug Freeman: conselheiro sobre planejamento estratégico e gerenciamento organizacional de empresas, organizações sem fins lucrativos, fundações e clientes familiares. Até se aposentar, o dr. Freeman foi designado especialista em impostos certificado pela State Bar of California. Mora em Newport Beach, Califórnia, nos Estados Unidos.

Doutora Lee Hausner: psicóloga clínica e consultora de negócios mundialmente reconhecida, a dra. Hausner é cofundadora da First Foundation Advisors, um grupo de consultoria que lida com famílias que possuem empresas familiares e/ou famílias de alta renda. Ela vive em Los Angeles, Califórnia, nos Estados Unidos.

Susan Reynolds: jornalista, escritora e fundadora da Literary Cottage, uma empresa de consultoria literária. Dr. Aubele e ela são coautoras de *Treine seu cérebro para ser feliz* e escrevem um blog intitulado “Prime your Gray Cells”, em www.pshychologytoday.com. Vive em Boston, Massachusetts, nos Estados Unidos.